إستر وَ جيري هيكس

مؤلفا الكتاب الأكثر مبيعاً لدى "نيويورك تايمز": "إسأل تُعط"

الدوامة

قانون الجذب يجمع بالفعل كل العلاقات التي ترغب بها

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي وَ شذى اليماني





الدوامة

The Vortex

الدوامة

إستر وجيري هيكس

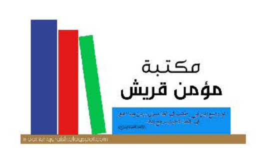
ترجمة: د. محمد ياسر حسكي وَ شذى اليماني

تدقيق: منال الخطيب

THE VORTEX

Originally published 2009 by Hay House Inc.، USA





رأس بيروت ـ المنارة ـ شارع الكويت
بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3
بيروت ـ لبنان ـ تلفاكس: 009611740110
الرمز البريدي: 6308 2036
Email: alkhayal@inco.com.lb
www.darelkhayal.com

التنفيذ الفني: دار الخيال

الطبعة الأولى: 2017

ISBN: 978-9953-0-4000-4

إستر وَ جيري هيكس

الدوامة

قانون الجذب يجمع بالفعل على نحو واع كل العلاقات التي ترغب بها

تعاليم أبراهام

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي وَ شذى اليماني



❦

يُهدى هذا الكتاب إليكم جميعاً، يا مَن قمتم من خلال رغبتكم في التنوير والعافية، بطرح الأسئلة التي أجاب عنها هذا الكتاب، وإلى أربعة أطفال رائعين من أحفادنا، والذين يُشكّلون أمثلة على ما يقوم الكتاب بتعليمه وهم: «لوريل» «تقريباً 11سنة»، «كيفن» «8 سنوات»، «كيت» «7 سنوات»، «لوقا» «تقريباً 4 سنوات»، والذين لم يطرحوا الأسئلة بعد، لأنّهم لم ينسوا بعد .

كما أنَّ هذا الكتاب مُهدى كذلك إلى أصدقائنا «لويز هاي» «المُؤَسِّسة»، «ريد تريسي» «الرئيس»، «جيل كريمر» «مدير التحرير»، وكلِّ العاملين في دار «هاي هاوس». نحن نقدِّر عالياً ما قاموا به، ولا يزالون، من أجل تقديم تعاليم «أبراهام» إلى العالم بأسره.

❦

المحتويات



مقدمة
جيري هيكس

أنت على وشك الخوض في موضوع العلاقات من منظور مختلف رُبّما، عمّا كنتَ تعتبره سابقاً. يجب تطبيق التعاليم الواردة في هذا الكتاب حسب جوانب علاقاتنا التي غدَت أوسع وأعمق من «مقابلة فتاة» محبة للأمان مع صبي مُحبّ للحرية، يُغرمان، يتحركان معاً، يعملان من أجل كسب المال لتأمين احتياجاتهما، ولديهما في أغلب الحالات أطفال، يُواصلان العمل «بدوام كامل»، ويلعبان «بعض الوقت»، يُحاولان عادة تدريب أطفالهما كي يتطابقوا «يتوافقوا» مع الأنماط الثقافية والاجتماعية السائدة لكلمات «صحيحة سياسياً»، تصرفات، أو معتقدات. إذا كان عمرهما طويلاً بما يكفي، سيتقاعدان من العمل بدوام كامل، آملين القيام باللعب بدوام كامل، ثمّ ينتقلان إلى العيش في مكان ما...؟

على الرغم من أنّ الأسئلة والأجوبة اللاحقة في الكتاب ستُرشدك بالتأكيد إلى فهم أعمق وأكثر عملية لتلك العلاقات العائلية النموذجية، إلا أنّ هدفنا هنا هو إعطاؤك إدراكاً أكثر وعياً بالعمق المُحتمل، واتساع

شبكة العلاقات الضخمة، التي تُؤثر على دوران دوامة رفاهيتك الطبيعية على أساس يومي عملي.

إنّ محور هذه التعاليم لأبراهام «ليس المقصود أبراهام التوراتي أو الرئاسي» هو مفهوم عميق: وهو أنّ أساس الحياة هو الحرية، ونتيجة الحياة هو التوسّع، وهدف الحياة هو البهجة.

هكذا، بينما تُؤدّي كلمات هذا الكتاب عبر الحياة التي اختبرتها عن معرفة مُسبقاً، سوف تشعر بدفعة هذه التعاليم كأنها إحساس مُساعد من الوضوح، كما يُمكنك اكتشاف مفاهيم حيث تستطيع أن تُبدع أكثر على نحو واع، تلك العلاقات التي تشعر أنها أفضل لك. ببساطة يُمكن القول: إنّ كلّ علاقة أنت فيها الآن، أو تودّ أن تكون فيها ترتبط مع «تعاليم أبراهام» والتي يتمّ عرضها هنا لإرشادك إلى كيفية السماح لنفسك بالمزيد ممّا تُريده، والأقل من الذي لا تُريده.

هذا الكتاب هو الثالث من أربعة كتب من «سلسلة قانون الجذب». فقد كان كتابنا الأول هو «قانون الجذب: أساسيات تعاليم أبراهام ، The Law of Attraction: The Basics of the Teachings of Abraham والذي تمّ نشره في الأصل عام 2006، والذي سرعان ما أصبح الثاني في قائمة الكتب الأكثر مبيعاً لمجلة «نيويورك تايمز»، ثمّ كان كتابنا الثاني «المال وقانون الجذب» Money، and the Law of Attraction والذي تمّ إصداره عام 2008. ثمّ كتاب «الروحانية وقانون الجذب» Spirituality، and the Law of Attraction والذي يجب نشره في 2011، وسيكون الكتاب الأخير في هذه السلسلة.

إنّ المادة التي أصبحَت لاحقاً شكل كتابنا الأول من سلسلة «قانون الجذب» تمّ نشرها أولاً في عام 1988 «منذ أكثر من عشرين عاماً» كجزء من مجموعة أشرطة لمواضيع مميزة، وقد تمّ تلخيص هذه

الشرائط العشرين الأصلية من ملاحظات المستمعين العملية للعلاقات بين «قانون الجذب العام» وحالتهم المالية، مهنهم، حالة أجسامهم الصحية، علاقاتهم. لدينا المئات من الأسئلة، وإجابات أبراهام الجاهزة، والتي ركّزت على عشرين موضوعاً عملياً يُمكن أن يتعلّمها الناس من أجل تحسين سماحهم للوضع الطبيعي لعافيتهم . «إذا كنتَ تودّ الاستماع مجاناً إلى إحدى هذه التسجيلات الأصلية، والتي تُفصّل مقدمتنا لأبراهام تستطيع أن تجد تسجيلنا «مقدمة أبراهام» في سبعين دقيقة مجاناً للاستماع والتحميل، على موقعنا الالكتروني www.braham-hicks.com: أو يُمكنك طلب نسخة قرص مضغوط من مركزنا في سان أنتونيو، تكساس».

في عام 2005، خلال ادارة إحدى دوراتنا عن «قانون الجذب» في جولة لنا، تم تسهيل الاجتماع مع «روندا بيرن» والتحدّث معها، وهي منتجة تليفزيونية استرالية أرادت أن نسمح لها بإبداع مسلسل تليفزيوني استرالي مستوحى من «تعاليم أبراهام»، وكنتيجة لاتفاقنا المعقود والمتبع فقد أحضرت «روندا» طاقم فيلمها الأسترالي على متن سفينتنا في رحلتنا البحرية قانون الجذب في «ألاسكا» عام 2005، وصوّرت حوالي أربع عشرة ساعة لمادة الدورة. نتيجة لذلك، فإن المبدأ الأساسي الذي استخدمناه في مجموعتنا عام 1988 والمسمّاة قانون الجذب تمَّ استخدامه عام 2006 كأساس الفيلم الناجح على نحو مبهر، والمُسجّل على القرص المضغوط الأصلي، وأساس لكتاب لاحق تحت مسمى السرّ.

لا نظهر أنا و«إستر» في الطبعة المُنَقَّحة من كتاب السر. بالإمكان العثور علينا فقط في النسخة الأصلية، إلّا أنّه مابين التوزيع العشوائي للطبعة الأصلية والتوزيع المُنظّم للطبعة المُنقَّحة، «المُوسَّعة»،

أضاف كتاب السر زخماً قويّاً إلى الانتشار عالمي النّطاق لتعاليم «أبراهام» حول قانون الجذب الكوني. نُثمّن عالياً تحقيق «روندا» لحلمها المتمثّل في جلب الوعي بمفاهيم «أبراهام» الأساسية حول قانون الجذب إلى العالم، لأنّها رسَّخت بذلك اعتقاداً وأثارت طلباً في أذهان الملايين من المشاهدين الذين توصلوا إلى الاعتقاد أنّ لديهم القدرة الآن بالفعل على تحقيقِ حياة تبعث على شعور أفضل، وبالتالي ، أصبحوا يطلبون الآن «يُعلِّمنا «أبراهام» أنَّ «الطلب» هو الخطوة الأولى في عملية الخلق»، وعندما طلبوا، تمّ إعطاؤهم ما طلبوه، وستكون خطوتهم التالية الآن هي تعلُّم كيف يسمحون لأنفسهم باستقبال ما تمّ إعطاؤه.

إذا كنتَ تشعر مسبقاً أنَّك في حالة جيدة عندما وقعت على هذا الكتاب، يُمكن لحياتك الآن من خلال استخدام هذه المواد، ومن خلال نيتك المتعمدة ، أن ترتقي إلى حياة تسمح لك بالشعور على نحوٍ أفضل حتى. مع ذلك، إن كنتَ تشعر في هذه اللحظة بشعور أقلٍ من جيد، أو حتى إن كنتَ تعتقد أنّ حياتك رُبّما أسوأ ما يُمكن أن يكون، بإمكانك أن تتعلّم هنا وجهات نظر تمكّنك من السماح لحياتك بأن تبدأ في التحسُّن تدريجياً، أو، رُبّما تكون أحد أولئك القلّة الذين خلال قراءتهم لشيء ما هنا، يتلقّون نقلة نوعية في كينونتهم، والتي من شأنها أن ترتقي بهم بطريقة ما من شعور العجز طويل الأمد، نحو انسجام جديد فرح طويل الأمد مع حالة العافية الفطرية الخاصة بهم. حالما تصل إلى تلك الحالة،فإنك ستشعر كما لو كنتَ مغناطيساً يجذب نحوك كلّ شيءٍ، وكلّ علاقة تكون أنت مكافئاً اهتزازياً لها.

سبق أن قلتُ إنّه إذا استقبلتَ فكرة عملية يمكنني تطبيقها من كتاب، أو محاضرة، أو زيارة أقوم بها إلى شخص ما، فإنّ ذلك يستحق

عناء تخصيص وقتي «و/أو» مالي، لأنَّه بإمكان منظور جديد واحد إعادة توجيه أفكاري وبالتالي إعادة توجيه حياتي. على سبيل المثال، وعند العودة إلى عام 1970، قال لي صديق يُدعى «تشيت كاستيللو»، وهو رجل دين: «لن تحصل على النَّجاح الذي تزعم أنَّك تُريده أبداً، ياجيري».

سألتُه: « لم لا؟».

أجاب «تشيت»: «لأنَّك تنتقد الأشخاص النّاجحين».

قلتُ: «أجل، لأنّهم يكذبون ويغشّون ويسرقون».

أجابني «تشيت»: «تستطيع انتقاد كذبهم وغشهم وسرقتهم، إلّا أنّك تنتقد نجاحهم في الكذب والغش والسرقة. أنت لا تستطيع انتقاد نجاح باهر وتحقيق نجاح باهر!».

هاك إذاً! إنها فكرة واحدة فقط من وجهة نظر مختلفة، باشرتُ على الفور، قبل ثمانية وثلاثين عاماً مضَت في العمل عليها، وكانت فاتحة لموجة هائلة ممَّا يسميه أغلبنا بالأحداث «المُصادفة» والتي قادتني بدورها بفرح إلى استقبال جوهر كلٍّ ما سبق وأردتُ أن أكونه أو أفعله أو أمتلكه، أما بالنسبة إليك فإنَّ نيتنا هي أن تتلقّى من هذا الكتاب أفكاراً تلهم في داخلك أنماط تفكير جديدة من شأنها أن تجذب إليك كلَّ ما يجلب لك أقصى ما تريد أن تكونه أو تفعله أو تملكه أيَّ كان.

يُسلط «أبراهام» في كتاب العلاقات هذا، أضواء منظورهم الأشمل ليكشفوا عن طيف واسع من الأفكار الخاطئة «التي يعيش معظمنا وفقها» والتي تتعلّق بعلاقاتنا المختلفة، وعندما تُصادف هذه الأجزاء القائمة على فكرة مزيفة «إنها مزيفة بالنسبة إلى قوانين الكون الطبيعية»، وإذا قمتَ بإضافة منظور «أبراهام» إلى تجربتك الحياتية

الشخصية «التي لا يعرفها أحد سواك»، وإذا كنتَ ترى فسحة لتطوير حياتك، عندها سيكون لديك فرصة لتغيير حياتك من كونها جيدة كما هي عليه الآن، إلى ما تعتبره تجربة تبعث على شعور أفضل أيًّ كانت.

إليكم مثالانِ عن الأفكار الخاطئة التي تصرّفتُ وفقها عدة سنوات. لاحظ كيف سبَّبت لي هذه الأفكار «الخاطئة» الكثير من التذمر، والأَهمّ، لاحِظ كيف أدَّى تغيير بسيط في منظوري إلى تغيير إيجابي أساسي وفوري في تجربتي الحياتية:

كانت أمي صعبة المراس وعنيدة بالفطرة، وأنا كذلك،كنتُ عنيداً ومتمرداً. لقد حاولَت أمي لأكثر من ثلاثين عاماً، وعلى نحو عنيف جداً حتى، حملي على القبول بما تُريدني أن أكون عليه. كنتُ أحاولُ بشدة وعلى نحو دفاعي، في كلِّ مرة أتواصل معها، أن أجعلها تحترم الطريقة التي أردتُ أن تعاملني على غرارها، كما كنتُ أشعر دائماً ببعض الإحراج «ولكن بالفخر إلى حدّ ما» في العلن من افتقارها الواضح للمجاراة.

هكذا، لأكثر من ثلاثين عاماً، كنَّا نتشاجر في كلِّ مرة كنَّا نجتمع فيها! ولكن فيما بعد، بعد وقت قصير من وفاة والدي، اعتمدتُ فكرة جديدة، أتتني كفكرة مكتملة تماماً مفادها: لقد استمر كلٌّ منا بالعمل طوال هذه السنوات الرهيبة، في ظلال فكرة الخاطئة التي تقول: «إن بذلتُ جهداً كافياً، أستطيع أن أحمل شخصاً متمرداً بالفطرة على الانصياع». «هل كان ذلك يُجدي نفعاً؟ أبداً!» بالتالي، اعتمدتُ فكرة جديدة: «بما أنّني لا أستطيع التحكّم بوالدتي، وبما أنَّ والدتي لا تستطيع التحكم بي، سأستمرّ ببساطة بكوني المُبتهج الذي لا يُمكن السيطرة عليه، صعب القياد الذي هو أنا، وسوف أسمح لوالدتي أن تكون الأم التي لا يُمكن السيطرة عليها»، ولأنَّ الغرباء يجدون

ميزات الأمهات مسليّة «بدلاً من كونها مقيتة»، سوف أبحث عن أوجه اختلاف والدتي وسأجد المتعة فيها، «وعشنا بسعادة منذ ذلك الحين!».

بعد أكثر من ثلاثين عاماً من التصادم والكبت، والشِّجار، قرّرتُ التحوّل إلى فكرة جديدة «لن أطلب منها أن تتغيّر»، وعلى مدى السنوات الأربعين الّلاحقة، لم نتبادل الكلمات الغاضبة أبداً! لو أنَّ الأمر لم يحدث معي، رُبّما لم أكُن لأُصدّق أنَّه ممكن، ولكنّه حدث بالفعل.

سأختم هذه التوطئة بتجربة شخصية أخرى مع «فكرة» وهي فكرة «الوفرة»، وهي إحدى الأفكار التي ارتبطّتُ بها منذ صغري، والتي تقول إنَّ الذين نجحوا من بيننا في البقاء فقراء سيكون في مقدورهم دائماً الدخول في ثقب الإبرة، ولكن إن أخفقنا ولم نعُد فقراء، فسنُصبح بدينين، بحيث لن يكون بمقدورنا الدخول في ثقب الإبرة. «أو شيء من هذا القبيل، وهي قصة تمّ تعليمنا إياها في كنيستنا». وفكرة أخرى عاش أصدقائي وفقها مفادها: «إنَّ الأغنياء يُصبحون أغنياء من خلال أخذ المال «أو حجبه بطريقة أو أُخرى» عنا نحن معشر الفقراء». على سبيل المثال، وبناءً على هذه الفكرة، إذا اقتنى شخص غني سيارة فارهة، فهذا يعني أنَّه أبقى لنا جراء ذلك مالاً، أو رفاهية أقل، نحن الفقراء، معشر مالكي السيارات الاقتصادية. هكذا، رغم تصرفي بموجب هذا الافتراض الخاطئ، إلا أنَّني لم أتمكَن من إقناع نفسي بسهولة باحتمال إفقار الآخرين من خلال شراء سيارة فاخرة لي.

بعد ذلك راودتني بطريقة ما، فكرة الكون الذي لا تنتهي وفرته، وهي فكرة بسيطة أخرى تبنَّيتها، وتكيَّفتُ معها، وكان من شأنها أن غيّرت حياتي، وحياة أولئك الأشخاص الذين تأثروا رُبّما بمثالي

بطريقة مثيرة للغاية. لقد كانت فكرتي الجديدة: «عندما أشتري سلسلة من السيارات الفارهة، فإنّي بذلك أخلق وظائف وأُعيد توزيع المال بطريقة مترفة. بعبارةٍ أُخرى، عندما أشتري سيارة باهظة الثمن، فأنا أخلق بذلك فرص عملٍ، وأُعيد توزيع الدولارات إلى آلاف الأشخاص الذين أخرجوا السيارة إلى حيز الوجود. بعضهم ثري، وبعضهم في طريقه إلى الثراء، بعضهم ليس لديه النية أبداً في أن يُصبح ثرياً، والبعض يعتقد أنَّ كونه ثرياً يحرمه من دخول ثقب الإبرة. إلا أنَّ كلَّ واحد منهم يملك خيار تحسين مستوى الفرح لديه بطريقة أو أُخرى. كما أنَّ كل واحد منهم «غنياً كان أم فقيراً» قد ربح إلى حدّ ما، عن طريق شرائي لتلك السيارة من بائع بالجملة: فهناك مندوب مبيعات السيارات الفاخرة، التاجر، فريق الإعداد، الموزِّع، بائع الجملة، القائم على المصنَّع، المساهم، «رُبّما» عمال التجميع، مخترعي آلاف الأجزاء، مصممي عجلة القيادة، غطاء العجلات، أنظمة الصوت، وغيرها، حافري المعدن لتشكيله، صانعي الزجاج والبلاستيك، مُصنِّعي الطلاء والاطارات، سائقي شاحنات التوصيل المتعددة، صانعي شاحنات التوصيل، عذراً! من الأفضل أن أتوقّف قبل أن أنساق بعيداً».

إلا أنَّني مُتأكّد من أنّ فكرتي قد وصلتك. حالما تقبّلتُ فكرة أنّ كلّ شيء مُتوفر للجميع، أصبحتُ قادراً على السماح لنفسي أن تدع بوابات عافيتي المادية تفتح «تقريباً» على مصراعيها. انطلاقاً من ذلك القرار، واصلتُ شراء سلسلة من السيارات الفارهة، مُدركاً دائماً أنَّني بذلك أُمرر العافية الممكنة إلى كلِّ شخص منفتح على استقبالها.

بالتالي، بينما أكتب هذه التَّوطئة، وأنا جالس في مكتبي الأمامي فيما تعمل «استر» على طاولة مكتبها الخلفي في حافلتنا السياحية التي تُساوي مليوني دولاراً، أُذكّر نفسي، في كثير من الأحيان، أنّ هذه

المركبة قد جلبَت قدْراً من المتعة ليس لنا وحسب، بل لآلاف آخرين ممَّن كان لهم يد في ابتكارها، وكسبوا مالاً من وراء ذلك.

على أيِّ حال، أضرب لك هذه الأمثلة الشخصية كي تشعر بالقوة طويلة الأمد لتبنّيك فكرة جديدة واحدة وحسب: بالإضافة إلى الأهمية الحيوية للاعتراف بفكرة خاطئة واحدة وإيجاد حل لها.

لقد تمَّ غرس أفكار جيدة في كتاب الدوامة هذا، وهي في متناول يديك كي تُعيد غرسها في تجربة حياتك المُتفردة. كما أنّه يُبيِّن سلسلة من الأفكار الخاطئة التي تستطيع الآن، في حال كانت تحكم حياتك، أن تُقرر تبديد أيَّ واحدة منها، واستبدالها بفكرة تخدمك على نحو أفضل.

أنا و«استر» مسروران جداً لمساهمتنا في مغامرة المشاركة في الخلق هذه معكم ومع «أبراهام»، ونحن نتطلّع إلى الفرح الذي أنتم على وشك استقباله بينما تلهون مع العمليات ووجهات النّظر التي ترسَّخت في هذه التعاليم .

أُحبّكم

«جيري»




الفصل الأول

دوامتك، وقانون الجذب

تعلُّم جذب مشاركين في الخلق فرحين






تعلُّم كيفية جذب مشاركين في الخلق فرحين

يُفترض بحياتك أن تبعث فيك شعوراً جيداً.

قبل ولادتك، كنتَ على علم أنّ المُكوِّن الرئيسي لتجربتك الجسدية الذي من شأنه أن يُقدّم أعظم قيمة لتمددك الشخصي والجمعي وفرحك هو مكوِّن العلاقات التي سوف تختبرونها مع بعضكم البعض. كانت خطتك هي الاستمتاع بالتنوُّع في علاقاتكم وتختار منها التفاصيل التي من شأنها أن تُشكِّل خلقك، وها أنت هنا.

قبل ولادتك، بينما كنتَ تتَّخذ القرار بجعل نفسك مركزاً في هذا الواقع الزماني المكاني الطليعي، كانت نيتك العظيمة هي الاستمتاع بكلٍّ لحظة من هذه العملية. فهمتَ حينها، انطلاقاً من وجهة نظرك غير المادية، أنَّك خالق وأنك أتيتَ إلى بيئة تعّج باحتمالات هائلة لتجارب خلق فرحة ومُرضية. فهمتَ أنَّك خالق، وأنّ التجربة الأرضيّة ما هي إلّا منصة مثالية لتُطلق منها إبداعات هائلة مُرضية، وها أنت ذا.

قبل ولادتك في جسدك المادي، كنتَ على علم أنَّه بمُجرّد وجودك هنا، سوف تكون محاطاً بآخرين، وأنَّ علاقاتك مع هؤلاء من شأنها أن تكون المصدر الرئيسي للتباين الذي سوف تعيشه. كنتَ تُدرك كذلك، أنّ هذه العلاقات المتباينة ستُوفّر الأساس الحقيقي لتمددك الشخصي، وكذلك الأساس الحقيقي لمساهمتك الهائلة في التمدد الأبدي، ورحَّبتَ بتفاعلك معهم جميعاً بكلِّ شوقٍ، وها أنت هنا.

لم تتضمّن خطتك، فيما يخصّ الوجود هنا، أيَّ شيء عن الصراع أو المشقة. لم تكن تعتقد أنّك آت في صورة مادية، كي تقوم بتصويب أخطاء سابقة، أو تُصلح عالماً فاسداً أو حتى تطوّره «بمعنى أنّك كنتَ تفتقر حينها إلى شيء ما». عوضاً عن ذلك، كنتَ تعلم أنَّ هذه التجربة الماديّة سوف تكونُ البيئة التي تُوفِّر توازناً في التباين الذي سوف تصنع منه على صعيد شخصي خيارات محسَّنة على نحو متزايد، والتي بدورها سوف تُضيف إلى تمددكَ المتفرد، وأيضاً إلى التمدد الجمعي لكلِّ ما هو كائن. كنتَ تعلم أنّ عالم التّباين هذا يستنهض فيك التمدد الذي يُحوِّل الأبدية حرفياً إلى سرمديّة، وكان تقديرك هائلاً للبيئة المتباينة على كوكب الأرض، لأنّك فهمتَ أنّ التباين هو أساس التمدد، وأنّ التمدد سوف يكون مفرحاً، وها أنت هنا.

قبل ولادتك في جسدك المادي، كنتَ تعلم قيمة التنوع والاختلاف، لأنّك فهمتَ أنّ كلَّ تفضيل، رغبة، أو فكرة جديدة ستُولد من ذلك التباين. وكنتَ تعرف أنّ هذا التباين لم يُوَفِّر الأساس الموضوعي للتمدد وحسب، بل كذلك الأساس لتجربتك الفرحة. علاوة على ذلك، كنتَ على علم أنَّ تجربتك الفرحة سوف تكون العلة الأساسية لكلِّ جزء من أجزاء كلِّ جزء من أجزاء كلِّ جزء من هذا الوجود. كنتَ تعلم أنَّ كلَّ شيء موجود من أجل لحظات الفرح التي

ستتفجر باستمرار في وعيك على طول الطريق، وها أنت هنا .

قبل ولادتك، فهمتَ أنّ التباين معناه التنوُّع الذي تصنع منه خياراتك. كنتَ تعلم أنّ بيئتك المحيطة سوف تكون مثل المائدة المفتوحة الممدودة أمامك، لتختار منها، وأنّه لا شيء دائم في تلك البيئة لأنّ خياراتك الجديدة المتواصلة سوف تحملها على أن تتغير باستمرار، وهاأنت هنا.

قبل ولادتك، كنتَ تُدرك أنّ جميع الاختيارات تتحقق عن طريق إعطاء الانتباه إلى شيء ما. كنتَ على علم أنّك على وشك تركيز وعيك في جسد مادي وفي واقع زماني مكاني، وأنَّك سوف تنتقي اختياراتك من مأدبة الخيارات المتباينة التي سوف تُحيط بك من خلال انتباهك، تركيزك، أو تفكيرك، وهاأنت هنا.

قبل ولادتك، كنتَ تدرك أنَّ بيئة الأرض، مثل كلِّ البيئات، المادية وغير المادية، هي بيئة مبنيّة على الاهتزاز، والذي يُديره قانون الجذب «الشبيه يجذب إليه شبيهه»، وكنتَ على علم أنّ انتباهك إلى أيِّ موضوع لم يكن سوى دعوة منك للمشاركة الشخصية فيه، وها أنت هنا.

قبل ولادتك، فيما كنتَ تنظر في تجربتك المادية على كوكب الأرض، لم تطلب أن تُولد في بيئة من التماثل أو القبول، حيث تمّت مراعاة كلِّ التنوع، وحيث تمَّ اتخاذ كلِّ القرارات عن كيف ينبغي أن تُعاش الحياة، لأنّك كنتَ خالقاً عظيماً آتياً بهدف اتِّخاذ قراراتك الخاصة وخلق تجربتك الفرحة المتفردة. كنتَ على علم أنَّ الاختلاف سوف يكون أفضل صديق، وأنّ التطابق على أيِّ صعيد كان، من شأنه أن يكون العكس. اندفعتَ حرفياً وبلهفة للعثور على اتجاهاتك كي تشرع بعد ذلك، انطلاقاً من وجهة نظرك الشخصية، المُهمّة،

والعظيمة في اكتشاف المحيط المتناقض، التي ستُشكِّل الأمور التي سوف تخلقها منه، وها أنت هنا.

يُعبِّر العديد من الناس عن القلق والإحباط، وأحياناً، عن الغضب والاستياء، لأنَّهم لم يحتفظوا بالإدراك الواعي لقرارات ما قبل ولادتهم، إلا أنّنا سلَّمنا أنّك وصلتَ في جسدك المادي بمعية شيء خامّ أكثر أهمية: لقد وُلدتَ مع نظام توجيه شخصي لمساعدتك على أن تعرف، مع كلِّ خطوة «أو فكرة» على طول الطريق، متى تَحِيدُ عن فهمك للحياة الذي كنتَ تتمتع به قبل الولادة، ومتى تكون علَى المسار الصحيح.

إنّ رغبتنا هي أن تغدو مدركاً على نحو واع لنظام توجيهك المتفرد كي تستطيع سبر هذه الحدود الجديدة للخلق، وذلك في انسجام مع رسوخ معرفتك غير المادية.

إنَّ رغبتنا هي مساعدتك على إعادة الصلة مع حقيقة مَن تكون ومساعدتك على استبدال أفكار خاطئة لا تُعدّ ولا تحصى، والتي التقطتَها خطأً على امتداد دربك المادي، بأفكار عن الحياة ترتكز على قوانين كونية.

إنَّ رغبتنا هي مساعدتك على حلّ لغز العلاقات التي تبدو مستحيلة، وعلى فهم تفاصيل مشاركتك كوكبك مع بلايينٍ آخرين، وإعادة اكتشاف جمال الاختلاف، والأهمّ من ذلك كله، إعادة تأسيس العلاقة الأهم من بين ذلك كلَّه: علاقتك مع المصدر الأبدي غير المادي والذي هو أنت بالفعل، وها نحن هنا.

تتمحور الحياة حول علاقاتنا

إنّك لن تجد نفسك أبداً في لحظة زمنية معينة حيث لا يكون موضوع العلاقات فيها جزءاً فاعلاً في تجربتك الآنية، لأنَّ كلَّ ما

تُدركه أو تُلاحظه أو تعرفه ناتج عن علاقتك بشيءٍ آخر. دون وجود تجربة للمقارنة بها، لن تكون قادراً على إدراك أيٍّ نوع من الفهم في داخل ذاتك أو التركيز عليه. في النتيجةً، من الصحيح القول أنَّك ما كنتَ لتحيا البتة دون علاقات.

إنّ رغبتنا من خلال قراءة هذا الكتاب هي أن يستيقظ في داخلك إدراك أعمق لحقيقة مَن تكون، حين تبدأ استكشاف التنوُّع في العلاقات التي تعيشها الآن.

إنّ رغبتنا هي أن تُجرِّب التقدير القوي لقيمة كوكبك، جسدك، عائلتك، أصدقائك، أعدائك، حكومتك، أنظمتك، طعامك، حالتك المالية، حيواناتك، عملك، لَهوِك، غايتك، مصدرك، روحك، ماضيك، مستقبلك، حاضرك.

إنّ رغبتنا هي أن تتذكر أنَّ كلَّ علاقة أبدية، وبمجرّد تأسيسها، تُصبح جزءاً من بنيتك الاهتزازية إلى الأبد، وأنَّك تمتلك في لحظتك الآنية العظيمة القدرة على الخلق، حيث يتلاقى في نقطة واحدة كلُّ ما قد أصبحتَ عليه مع كلِّ ما تُصبح عليه.

في كثير من الأحيان، عندما تُراقب تجربة غير مرغوب فيها أو غير سارة، تعتقد أنَّك لست جزءاً منها على الصعيد الشخصي، وأنَّك لا تعدو كونك مراقباً منفصلاً، غير مرتبط بها، ونائياً عنها، ولكنَّ هذا ليس هو الحال أبداً. إنَّ مراقبتك لموقف ما، ولا يهم كم تظن نفسك بعيداً، تجعلك مشاركاً في خلق التجربة .

مع مرور الوقت، ومن خلال تفاعلكم مع بعضكم البعض، يتوصّل كثير منكم إلى تفضيلات جمعيَّة عن كيف ينبغي أن تُعاش الحياة، بينما لم تقترب أنت أبداً من الإجماع على الطريقة المناسبة

للعيش، ومع هذا، تستمر في عدد لا يحصى من الأمور التي تختبرها أنت، في محاولة إقناع الآخرين بقبول التفضيلات التي تؤثرها أنت على غيرها.

اعثِر على الانسجام أولاً ثمّ باشر العمل

في كلِّ مجتمع من المجتمعات الواسعة للغاية على كوكبكم اليوم، قمتم بوضع قواعد، متطلبات، محرَّمات، وقوانين، إلى جانب مجموعة متنوعة من المكافآت والعقوبات للانصياع أو عدمه، إذ يبدو أنّ كلَّ مجتمع مصمِّمٌ على فرز المرغوب عن غير المرغوب إلى كومتين. على الرغم من أنَّكم تعملون بجد على عملية الفرز، تستمر الكومتان في التغيُّر، ولا تقتربون حتى من الإجماع على المرغوب وغير المرغوب، الحق والباطل، الخير والشر.

إنَّ رغبتنا هي ألا تحتاج بعد الآن نتيجة قراءة هذا الكتاب، إلى استحسان العالم أو المجتمع أو حتى الشريك كي تجد ثقتك، اتجاهك، قوَّتك. نُريدك أن تتذكّر أنّ الحاجة إلى الاستحسان من الآخرين يأتي أساساً من الفهم الخاطئ لقوانين الكون كما أنَّه يُناقض حقيقة مَن تكون.

إنّ رغبتنا هي أنّ تعود، من خلال فهم نظام التوجيه المتفرد الخاص بك، إلى الانسجام مع القوة التي تتدفّق إليك ومن خلالك. لأنَّه عند عثورك على الانسجام مع القوة التي تتدفّق من خلالك، حينها «وفقط حينها» سوف يغدو التناغم الذي تسعى إليه على جميع الأصعدة والمواضيع الأُخرى، ومع الآخرين ممكناً.

رُبّما يعتبر أغلب الناس أنّه من غير الحكمة القيام بتحميل شاحنة كبيرة سيئة الصُّنع، وذات نظام تعليق سيء للغاية وآلية توجيه مُستهلكة

تجعل من المستحيل تقريباً إبقاء الشاحنة على مسارها، مع حمولتها الثمينة. أو رُبّما يعتبر معظم النّاس،أنّه من غيرِ الحكمة جمع حمولة من التحف الزجاجية الثمينة ثمّ وضعها في سلّة دراجة هوائية يقودها ابنهم ذو الخمس سنوات في أول مرة يقود فيها هذه الدراجة. أو رُبّما يعتبر معظم الناس أنّه مناف للحكمة حمل كيس يحتوي على مدّخرات حياتهم وجميع مجوهراتهم المفضّلة ومن ثمَّ المشي فوق بحيرة متجمِّدة قبل أن يكونوا واثقين من أنَّ الجليد قاس بالفعل وبما يكفي لتحمّل وزنهم.

بعبارة أُخرى، من المنطقي دائماً أن تجد أولاً الاستقرار الأساسي قبل الشروع في أيِّ رحلة، وخصوصا تلك الرحلات التي تهمّك أكثر من غيرها. مع هذا، عندما يتفاعل الناس مع بعضهم البعض حول مواضيع مهمة، فهم عادةً ما يندفعون بتهوُّر إلى أحاديث وقرارات وسلوكيات قبل أن يُحققوا أيَّ نوع من الاستقرار الحقيقي، وغالباً ما تكوْن العودة إلى الاستقرار بعيدة جداً. غالباً عندما يخرج الأمر عن التوازن، يتعثرون بالتجربة الخارجة عن السيطرة التي تلي ذلك ثمّ التي تليها ثمَّ التي تليها. إنَّ رغبتنا من وراء الأمثلة في هذا الكتاب، هي مساعدتك على تذكّر فنّ الانسجام أولاً، ثمّ العمل. الانسجام أولاً، ثمّ الحوار. الانسجام أولاً، ثمّ التفاعل. التوافق أولاً، ومن ثمّ أيَّ شيء آخر.

يقول الناس في بعض الأحيان: «فكّر قبل أن تتكلّم» وهو معنى حكيم، ولكنّنا سوف نأخذ معناه أبعد من ذلك. سوف نقترح التالي: «فكّر، ثمّ قُم بتقدير قيمة تلك الفكرة عن طريق ملاحظة الشعور الذي تبعثه فيك، وقُم بذلك في كثير من الأحيان إلى أن تعرف، ودون أن تسأل، إن كنتَ في انسجام، ثمّ تكلّم، ثمّ افعل، ثمّ تفاعل».

إنَّ الشخص الذي يأخذ وقته في فهم علاقته مع المصدر، والذي يسعى وراء الانسجام مع منظوره الأشمل، والذي يسعى عن عمد وراء الانسجام مع حقيقة مَن يكون ويناله، هو شخص أكثر سحراً وجاذبية وتأثيراً وقوة من ملايين ممن لم يُحققوا ذلك الانسجام.

لقد فهم المعلمون والمعالجون التاريخيون الذين تُبجِّلهم قيمة هذا الانسجام الشخصيّ. في هذا الكتاب وفيما يخصّ العلاقات، نُقدِّم لك التالي: ما من علاقة تبنيها أكثر أهمية من العلاقة التي بينك، بجسدك المادي هنا والآن، والروح، أو المصدر، أو الإله الذي أتيتَ منه. إذا كنتَ تنزع إلى تلك العلاقة أولاً وقبل كلِّ شيء فأنت حينها، وفقط حينها، تملك الأساس الثابت للشروع في علاقات أُخرى. إنَّ علاقتك بجسدك، علاقتك بالمال، علاقتك بوالديك، أبنائك، أحفادك، الأشخاص الذين تعمل معهم، حكومتك، عالمك، ستدخل جميعها بسرعة وسهولة في انسجام، حالما تنزع أنت أولاً إلى هذه العلاقة الجوهرية، والأساسية.

هل نعيش وفق أفكار مغلوطة؟

رُبّما اخترت قراءة هذا الكتاب بسبب مسألة معينة تُواجهك مع شخص ما في حياتك، ونُريدك أن تعلم أنَّ هذا الكتاب يحتوي على الإجابات التي تبحث عنها بين دفتيه. لو قرأتَ صفحات المحتويات الموجودة في بداية هذا الكتاب، رُبّما تكون قادراً على أن تحدد بدقة العلاقة التي أنت أحوج ما تكون إلى معالجتها. نحن نتفهّم كم هو مغْرٍ أن تفتح بكلِّ بساطة على تلك الصفحات لتجد إجابتك، وفي حالِ قمتَ بذلك، فستجد الإجابة، وستكون صحيحة، إلا إذا قمتَ، عوضاً عن ذلك، بقراءة صفحات هذا الكتاب على نحو منتظم بحسب ترتيب كتابتها، ثمّ عندما تصل إلى المقطع الذي يتعلّق بمسألة العلاقة

التي أنت مُهتمّ أشدّ الاهتمام بتسكينها فإنَّ وعدنا لك: أنَّ تسكينها سيكون أعظم، وأنَّ الحل سيكون أسهل للفهم، وأنَّه سيتم تسوية مسألة العلاقة على نحوٍ أسرع.

سواء قرأت هذا الكتاب في جلسة واحدة أو في غضون عدة أيام، سوف يحدث تحول مُهمّ في داخلك: ستتساقط على جانبي الدرب الأفكار المغلوطة التي التقطتها على طول مسيرتك المادية، الواحدة تلو الأخرى، وستعود إلى الفهم الموجود في الجوهر من ذاك الذي هو أنت، وعندما يحدث ذلك، لن تبدأ فقط بفهم كلّ علاقة حالية أو سابقة، بل ستُصبح الفائدة التي منحتك إياها كلّ علاقة جليَّة لك على الفور.

دون استثناء، فإنَّ السبب وراء الفكرة المغلوطة أو الأساس المزعزع الذي يقف عليه معظم الناس هو أنّهم يهتمّون برأي الآخر بهم أكثر من اهتمامهم بشعورهم هم. لذلك، مع مرور الوقت، من خلال التفاعل مع الآخرين الذين يُريدون أيضاً أن يشعروا بحالٍ أفضل، وقاموا بتدريب مَن حولهم على إبداء سلوك يجعلهم يشعرون مؤقتاً بحالٍ أفضل، أي «لا تُسعد نفسك، بل أسعدني أنا»، أي «إيَّاك أن تكونَ أنانياً وراضياً عن ذاتك، بل أرضني أنا»، يضلّون عن دليلهم، ويُصبحون منفصلين أكثر فأكثر عن حقيقة مَن يكونون، ولذلك، فإنَّهم يشعرون بحالٍ أسوأ فأسوأ مع مرور الوقت، وبالتالي يحصلون على نتيجة خاطئة تَليها أُخرى خاطئة إلى أن يُصبحوا تائهين تماماً.

يبدو من المنطقي أنّ عرض هذه الأفكار الخاطئة سيُوضِّح الأمور ويُعيدها إلى جادّة العافية. على أيِّ حال، عندما تقف في خضم فكرة مغلوطة مُركّزاً على نتائجها، فإنَّك عادة ما تكون منغمساً في اهتزازها، وبالتالي جاذباً على نحوٍ فعّال بسببها، بحيث تعجز عن رؤية الخلل

المتأصِّل فيها. لا تبدو الفكرة خاطئة عندما تواصل حياتك التجلّي بالطريقة التي «اعتقدت» أنَّها ستتجلى بها.

كي تسبر أو تفهم فكرة خاطئة أو مغلوطة، يجب عليك أن تتنحّى جانباً بما فيه الكفاية وتُعيد الاتصال مع حقيقة مَن تكون قبلٍ أن تتمكّن من فهمها. بعبارة أخرى، إذا كنتَ على تتعامل مع شخص فظ «منقطع» راح يُخبرك باستمرار أنَّك لستَ ذكياً، في البداية سوف تُعارض الفكرة. إنَّ الشعور السلبي الذي سوف يُراودك مردُّه أنّ كلمات أنت لست ذكياً متناقضة تماماً مع المعرفة الحقيقية لمصدرك .

إلا أنك إذا سمعت هذا مراراً وتكراراً، إلى أن تبدأ أنت بذاتك تصديق وتكرار الفكرة الخاطئة، حينها سيتعارض تفعيلك للاهتزاز المتناقض مع شعورك بالذكاء، وسوف تبدأ في جذب الدليل على افتقارك للذكاء، لتثبت في الواقع، صحة الفكرة الخاطئة. عندما يبدو أنَّ الدليل يُخبرك أنَّها صحيحة يُصبح من الصعوبة بمكان بالنسبة إليك وصف هذه الفكرة أنها «كاذبة»، وتتوصّل مع مرور الوقت إلى الاعتقاد بصحتها.

إنّ الخبر السار في كلِّ هذا هو أنَّه في كلَّ مرة تعرف فيها ما الذي لا تُريده، تندفع منك رغبة متناسبة ومساوية لما تُريده حقاً، ويندفع منك سهم الرغبة نحو واقعك الاهتزازي. بعبارة أُخرى، يتولَّد دائماً احتمال الحصول على تجربة محسنة للغاية من رحم تجربة غير مرغوب فيها، وفي الوقت المناسب «عندما تتوقّف المقاومة»، سوف يأتي التّحسُّن .

نكتب هذا الكتاب كي تتمكّن من السماح لتحسنك، عاجلاً وليس آجلاً، أو عاجلاً وليس في حياة غير هذه الحياة، وعلى أيِّ حال، ستستفيد الأجيال القادمة على نحو مؤثر من التباين الذي يعيشه جيلك

حالياً. إنَّ رغبتنا هي دعمك في كشف هذه المعتقدات المغلوطة غير الصحيحة وغير المفيدة وتحريرها، ومساعدتك على تحرير نفسك من عبودية هذه الأفكار الزائفة. نُريدك أن تتذكّر حقيقة من تكون، وأن تقف في ذلك الضوء الجديد في ذلك المكان النقي حيث تجذب كلَّ الأمور.

يعتقد معظم الناس الذين هم في خضم مراقبة شيء غير مرغوب لدى شخص آخر أنَه لولا وجود موقف غير مرغوب ليُلاحظوه، لما لاحظوه. يعتقد معظم الناس الذين هم في خضم مراقبة شيء غير مرغوب فيه لدى شخص آخر أنَّ الانزعاج الذي يشعرون به ناتج عن الموقف الكريه الذي يتمّ تقديمه من قبل الشخص الآخر، وأنَّه في حال توقّف الشخص الآخر عن تقديم موقف كريه، سوف يشعرون وهم يُراقبون على نحو أفضل.

يعتقد معظم الناس الذين هم في خضم مراقبة شيء غير مرغوب فيه لدى شخص آخر أنَّه لو كان في مقدورهم التّحكم بسلوك الآخر، من خلال التأثير، الإقناع، الإكراه، القواعد، القوانين، أو التهديد بالعقاب، فسوف يشعرون بحالٍ أفضل، جراء كسب السيطرة على المواقف غير المرغوب فيها.

يعتقد معظم الناس أنَّ السيطرة على المواقف وعلى الآخرين هو مفتاح الشعور بحال أفضل، ولكنَّ هذا الاعتقاد هو أعظم فكرة خاطئة من بين جميع الأفكار. يُمثل الاعتقاد أنَّه إذا كنتَ تستطيع توفير جميع الظروف لعملية التغيير بحيث تبعث فيك مراقبتك لهم شعوراً جيداً، تحدياً لقوانين الكون، فضلاً عن علة وجودك هنا. إنّه لم يكن في نيّتك قط السيطرة على كلِّ شيء حولك. بل كانت نيتك التّحكم في اتجاه فكرك.

من خلال هذا الكتاب، سوف نقوم بتحديد سلسلة من الأفكار الخاطئة الموجودة في لبِّ التشويش والتحريف اللذين حصلا على حقيقتك الماديّة. إنَّ رغبتنا هي أن تكون قادراً، بينما تشقّ طريقك عبر صفحات هذا الكتاب، على التّحرر من الأفكار الخاطئة التي تُعارض معرفتك الأوسع، كي تستطيع العودة إلى الوضع الطبيعي للسماح بتدفّق عافية حياتك نحوك.

التراجع خطوة من أجل الحصول على رؤية واضحة

بينما نحن متلهفين للقاء معك، تماماً حيث أنت، من أجل مساعدتك على تحسين كلِّ علاقة فاعلة حالياً في تجربتك، وسوف يكون من المفيد بالنسبة إليك أن تسترخي أولاً وتُواكبنا السير في درب التفاعلات الإنسانية الاعتيادية التي يتمّ اختبارها من لحظة الولادة الجسدية حتى لحظة الموت الجسدي. بالطبع، أنتم تختلفون عن بعضكم البعض من نواح مختلفة، ولكن في الغالب، ولا يهمّ متى وُلدت، أو في أيِّ بقعة من العالم تعيش، ثمّة نماذج سائدة ونمطية للعلاقات تستحقّ بالفعل الأخذ في عين الاعتبار. إنَّ هذه اللّمحة العامة عن تطور العلاقات التي تختبرها كبشرٍ مُركَّز ماديّاً، بغضّ النظر عن مرحلة التطور البشري التي أنت مركَّزٌ حالياً فيها، تملك القدرة على مساعدتك على إدراك عدد ضخم من الأفكار الخاطئة التي مرّرها البشر من واحد لآخر منذ أمد بعيد. من خلال التراجع خطوة عن آنية تجربتك الحالية ورؤية الطيف الكامل لتجربتك الحياتية الإنسانية المادية حسب الطريقة التي نُقدِّمها هنا، ستحصل على رؤية واضحة لهدف حياتك، وتكتشف أساساً فورياً وثابتاً سيضعك على مسار الفرح لما تبقى من هذه التجربة الحياتية.

قبل ولادتك في هذا الجسد المادي

قبل أن تُركّز جزءاً من وعيك في الجسد المادي الذي تُدركه الآن على أنَّه أنت، كنت واعياً ذكياً، نقيّاً، سعيداً، غير مقاوِم يتوق إلى هذه التجربة الجديدة التي ستنبعث فيها. قبل ولادتك، كانت العلاقة الوحيدة التي اختبرتها هي علاقتك مع المصدر، ولكن بما أنَّك كنتَ في ذلك الوقت غير مادي، وبالتالي غير مقاوِم، لم تختبر انفصالاً قابلاً للإدراك، وبالتالي لم تختبر «علاقة» قابلة للإدراك، بينك وبين المصدر.

لقد كنتَ المصدر.

بعبارة أُخرى، في حين لديك أصابع يدين وأصابع قدمين وذراعين وساقين، فإنَّك لا تراهم كينونات منفصلة. بل تراهم كجزء منك، ولذلك لا تُحاول عادة وصف علاقتك بساقك، لأنَّك تُدرك أنَّ ساقك هي أنت. هكذا، وقبل مولدك المادي، كنتَ متداخلاً اهتزازياً مع المصدر، أو مع ما يُسمّيه البشر غالباً بالإله، ولكنَّ اتحادك الكامل مع الإله كان إلى درجة عدم وجود علاقة بين الاثنين، لأنَّكما كنتَما واحداً.

لحظة ولادتك

في لحظة ولادتك، قام جزءٌ من الوعي والذي هو أنت، بتركيز نفسه في جسدك المادي، وبدأت أول علاقاتك: العلاقة بينك أنت المادي وأنت غير المادي .

سوف نتطرّق هنا إلى فكرة خاطئة أو سوء فهم بالغ الأهمية، إذ يمتلك الكثير «في الحقيقة الغالبية» من أصدقائنا البشر الماديين:

الفرضية الخاطئة الأولى: أنا إمَّا مادي أو غير مادي.

إمّا ميت أو على قيد الحياة.

لا يفهم كثير من الناس أنّهم موجودون قبل ولادتهم المادية. بينما يعتقد آخرون أنّه إذا كانوا موجودين في العالم غير المادي قبل ولادتهم، فإنَّ الجزء غير المادي منهم قد توقّف عن كونه كذلك فور ولادتهم في هذا الجسد. بعبارة أُخرى، «أنا إمَّا غير مادي أو مادي. إمَّا ميت أو حي».

نُريد منك أن تتذكّر أنّه بينما أنت مركزٌ هنا في هذا الجسد الطليعي في هذا الزمن الطليعي، يبقى شطرك الخالد، غير المادي، هو الأقدم، والأكثر حكمة، والأوسع مركزاً على نحو غير مادي. لأنَّ هذا الجزء غير المادي منك موجود، ولأنَّك أنت موجود، ثمّة علاقة أبديّة، لا يُمكن إنكارها بين هذين الجانبين المُهمَّين منك. إنَّ هذه العلاقة «العلاقة الاهتزازية» القائمة بين أنت المادي وأنت غير المادي هي علاقة ذات أهمية كبيرة لأسباب عديدة:

1 المشاعر التي تشعر بها «نظام توجيهك العاطفي» هي بسبب العلاقة بين هذين الجزأين الاهتزازيين منك .

2 عندما تصل إلى أفكار جديدة وإلى التوسُّع هنا عند طليعة الحياة، أنت تملك ميزة المعرفة الثّابتة لنظيرك غير المادي.

3 عندما تصل إلى أفكار جديدة وإلى التوسّع هنا عند طليعة الحياة، يكون لدى الجزء غير المادي منك ميزة التمدد الذي تُحصِّله من تجربتك المادية.

4 تتأثر كلُّ العلاقات الأُخرى لديك «أي علاقات مع الناس، مع

الحيوانات، مع جسمك، مع المال، مع المفاهيم والأفكار، مع الحياة في حدّ ذاتها» على نحو عميق بهذه العلاقة البالغة الأهمية التي بينك أنت وذاتك.

علاقتك بوالديك

بطبيعة الحال، يمتلك والداك الماديان شأناً عظيماً بالنسبة إليك، لأنَّه لو لم يكن هناك علاقة بينهما، لما كنتَ موجوداً في شكلك المادي الحالي. إلا أنه هناك الكثير من سوء الفهم، أو ما نُسمّيه الأفكار الخاطئة حول علاقاتك مع والديك.

من موقعك الاستشرافي غير المادي، أدركتَ أنَّ والديك الماديين سيكونان وسيلتك الهامة نحو التجربة المادية، وأنّك ستُولد في بيئة مستقرة بما يكفي لتمكينك من الحصول على أساس مادي لك. كنتَ تعلم أنَّ والديك، أو مَن على شاكلتهم، سيستقبلوك ويُعرّفوك على بيئتك الجديدة. كنتَ على علم أنَّه سيكون هناك وقت للتأقلم، وشعرتَ بتقدير هائل لأولئك الذين سوف يُرحبون بك.

فهمتَ أنَّ والديك اللذَين تأقلما بالفعل مع بيئتهما المادية، سوف يُساعدانك على تأمين الطعام والمأوى، والاستقرار المادي، ولكن لم تكن تنوي أن تتوقّع منهما تحديد هدف حياتك نيابة عنك، أو التوجيه حول صواب أو جدوى رحلتك الجسدية. في الحقيقة، لقد علمتَ من منظورك غير المادي قبل ولادتك أنَّ توجيهك الشخصي سيكون أكثر صحة «وبالتالي أكثر فعالية» في اليوم الذي تُولد فيه، ممَّا سيكون عليه التّوجيه لدى الكبار الذين سيُرحّبون بقدومك. بعبارة أُخرى، في الساعات الأولى من ولادتك في جسدك المادي، كانت العلاقة بينك أنت وذاتك «كينونتك الداخلية غير المادية» كما لو أنَّك لا تزال تقريباً تلك الطاقة النّقية والإيجابية.

إلا أنَّك بدأتَ في الأيام الجديدة الأولى في جسدك المادي في اختبار نقلة تدريجية في وعيك المتفرد «كنتَ تعلم أنَّك ستفعل»، كما بدأت بتكوين نظرتك الشخصية «من موقعك الاستشرافي المادي» عن بيئتك الأرضية الجديدة. من خلال هذه العملية، تُصبح طاقتك، أو وعيك، اثنين عوضاً عن واحد. وبعبارة أُخرى، عندما كنتَ طفلاً رضيعاً جديداً على ذراعَيّ أمّك، كان لديك نقطتان استشرافيتان اهتزازيتان فاعلتان في داخلك، ولذلك بدأت تشعر حينها بالعواطف.

بما أنَّك جئت من بيئة كنتَ تتمتع فيها بمعرفة مطلقة بعافية الكون وكوكب الأرض وكلِّ مّا هو كائن، فقد شعرتَ بالانزعاج عندما أعاقتك أمك وقلقَت عليك. عندما شعر والديك أنَّ الحياة تقهرهم، شعرتَ بالانزعاج، وعندما حدّقا فيك بحبٍّ صاف وتقدير، شعرتَ بانسجام كينونتيهما، وشعرتَ بالراحة. إلا أنك حتى في مرحلة الرضاع، كنتَ تذكر أنّه ليس من مهمتهِم تسليط نور انسجامهما عليك. تذكرتَ، حينها، وحتى قبل أن تتمكّن من التّكلّمُ أو المشي، أنّه ليس من مهمتهما توفير ملاذ من الراحة والطاقة المنسجمة من أجلك. عرفتَ أنّها كانت مهمتك أنت، وعرفتَ أنّك ستكتشف كيف يتحقق ذلك، وكنتَ قادراً في تلك الأثناء على الانسحاب بسهولة والعودة إلى انسجام وحدتك، ولذلك خلدتَ إلى النوم كثيراً.

لقد أتيتَ إلى هذه البيئة المادية وأنت على علم أنَّك ستكون مُحاطاً بالتّباين تماماً منذ البداية، وأنَّ من شأن هذا التّباين أن يُوفر نواة لخلق تجربتك الحياتية المتفردة. فهمتَ أنَّه بمُجرّد حضورك في هذه البيئة الأرضية، فستجد من تلقاء نفسك تفضيلاتك المُتفرّدة، وسيكون الجانبان كلاهما المرغوب وغير المرغوب فيه مفيدين لك. الأهم من ذلك كلِّه، أنَّك كنتَ تعلم أنَّك ستكون الشخص «الوحيد» الذي سوف

يختار عنك «أو يُمكنه أن يفعل ذلك». مع ذلك، وفي الوقت الذي دخلتَ فيه إلى التجربة الحياتية لوالديك، كانا «في معظم الحالات» قد نسيا تقريباً ذلك عنك. الأمر الذي يقودنا إلى فكرة خاطئة أخرى:

الفكرة الخاطئة الثانية: والداي، لأنهما كانا هنا قبل مولدي بزمن طويل، ولأنّهما والديَّ، فهما يعرفان أفضل مني ما الصواب وما الخطأ بالنسبة إلي.

لم تكن تنوي استخدام آراء والِديك لتقيس عليها معتقداتك، أو رغباتك، أو أفعالك، من أجل تقييم صوابها. بدلاً من ذلك، كنتَ على علم «ولا زلتَ تتذكر، بعد فترة طويلة من ولادتك» أنَّ من شأن العلاقة بين رأي «أو معرفة» المصدر في داخلك وأفكاركَ الحالية، في أيِّ لحظة،أن تُقدّم لك توجيهاً مثاليّاً على هيئة عواطف. لم تكن تنوي استبدال نظام توجيهك العاطفي بآراء والديك حتى لو كانا في انسجام مع نظام توجيهك العاطفي في لحظة محاولة توجيهما لك. بالنسبةً إليك، كان إدراك وجود نظام التوجيه الخاص بك واستخدامه، أهمّ بكثير من أن تُعتبر محقّاً، أو تنال الاستحسان من قِبل الآخرين.

ينبع جزء كبير من عدم التوازن الذي يشعر به الناس بعد فترة طويلة من مغادرتهم بيئة بيت الطفولة، من الجهد المستحيل المبذول لاستبدال نظام التوجيه الخاص بهم من خلال السعي للحصول على استحسان والدَيهم. يُداس شعورك بالحرية كلّما حاولتَ الانسجام مع رأي شخص خارجك «أي والديك» بدلاً من الانسجام مع الاهتزازات التي تنبع من داخلك «أي كينونتك الداخلية». بالطبع، من الممكن أن يكون لديك علاقة رائعة بناءة مع والدَيك إذا ما عثرتَ أولاً على الانسجام بينك أنت وذاتك، ولكن ما لم تُحقق الانسجام بينك أنت وذاتك، فلا يُمكن لأيِّ علاقة أخرى أن تكون جيدة.

علاقتك بإخوتك

سواء كنتَ أول طفل رحّب به والداك في بيت طفولتك أم سبقك طفل آخر إلى هناك،فبإمكان تعدد الأولاد بلا ريب تغيير آليات العلاقات الأبوية. في معظم حالات العلاقة، كلّما انخرط المزيد من الأشخاص، زاد احتمال عدم تحقق انسجام شخصي، إلّا أنّه لا ينبغي أن يكون هذا هو الحال.

في أغلب الأحيان تكون آليات عمل الأسرة كالآتي: لم يكن والدك ولا والدتك مدركين على نحو واعٍ لنظام توجيهك بكل منهما، وبالتالي فهما لا يُقدِّمان لنفسيهما، أو لبعضهما، أنماطاً ثابتة من الانسجام. يعتقدان في كثير من الأحيان، أنَّ الأمر يعتمد عليك في تغيير سلوكك كي تُؤثِّر إيجابياً على تجربتهما، هكذا فقد حاولا بعد فترة ليست بطويلة من استقرارك في تجربتهما الحياتية، تدريبك على أنماط السلوك التي اعتبراها مناسبة. إلا أنَّهما يطلبان المستحيل، إذ أنهما عوضاً عن التّوصُّل إلى انسجامهما مع حقيقة مَن يكونان، يطلبان منك أن تتصرّف بطريقة تجعلهما يشعران على نحو أفضل. هذا هو الحُبّ المشروط: «إذا كنتَ ستُغيّر سلوكك أو موقفك، فسوف أشعر على نحو أفضل فيما أُراقب تحقيق ذلك، ولذلك أنا أُحمِّلك مسؤولية الحال التي أشعر بها».

عندما يدخل الطفل الثاني هذه الخلطة، لا يقتصر الأمر حينها على وجود أكثر من سلوك يحاول والداك السيطرة عليه، وإنّما يحدث ما هو أشدُّ إرباكاً بالنسبة إليك: الآن، أنت لا تُفكّر وحسب في سلوكك فيما يتعلّق باستجابة والديك لما تقوم به، بل وتقوم بمراقبة الطريقة التي يستجيب بها والداك لتصرُّف الطفل الآخر. تتسّع إمكانية التّشتت والإرباك على نحوٍ متصاعد كلَما دخل شخص جديد إلى هذه الخلطة.

إنَّ محاولة تحقيق سلوكك الشخصي المناسب ليست مُمكنة من خلال محاولة التكيف مع رغبات ومطالب الأشخاص الذين تعيش معهم. ببساطة بين يديك الكثير والكثير من التّنوّع في الشخصية، والاهتمام، والنية، وهدف الحياة كي تترجمها على صعيد السلوك. إلا أنه هناك ما يُمكنك فعله والذي من شأنه أن يضع كلّ واحدة من هذه العلاقات في إطارها الصحيح والمُرضي بالنسبة إليك: السعي أولاً إلى الانسجام بينك أنت وذاتك قبل أن تنخرط في أيّ علاقة أخرى، وألّا تُطالب بأيّ تغيير في سلوك أحد لاستخدامه كأساس تعتمد عليه في تحسين شعور ما أو وجهة نظر ما، فهناك ببساطة الكثير من الأجزاء المتحّركة، وبالتالي لن تنجح.

دوامتنا وقانون الجذب

إنَّ رغبتنا هي أن تكتشف من خلال قراءة هذا الكتاب، وضوحاً جديداً حول كيفية تلاؤم تجربتك الحياتية المادية مع المخطط الأشمل للأمور. نريد منك أن تتذكّر حقيقة مَن تكون ولماذا أنت هنا في هذا الجسد المادي. علاوة على ذلك، إنَّ رغبتنا هي أن تستعيد إحساسك بالجدارة والعافية المُطلَقة، كما أنَّ رغبتنا هي أن تفهم الدور الهامّ الذي تُؤديه من خلال وجودك هنا في هذا الواقع الزماني المكاني الطليعي الزاخر بالتّباين.

قبل حلولك في هذا الجسد، كنتَ طاقة غير مادية، ومن ذلك المنظور غير المادي للمصدر، قمتَ بتوسيع أو تركيز جزء من وعيك نحو زمنك المادي، وأرضك المادية، وجسدك المادي. عند ولادتك في هذا الجسد أصبح الوعي المسمّى أنت، من خلال إدراكك لمحيطك الجديد عبر حواسك الجسدية، يمتلك جانبين محدّدين هما: الجانب غير المادي والجزء المادي منك.

يُشير البعض إلى جانبهم غير المادي على أنّه روحهم أو مصدرهم، بينما نُفضِّل تسميات من قبيل الكينونة الداخلية، أو المنظور غير المادي الأوسع، أو حقيقة مَن تكون، ثمّة تفاوت أكثر أهمية نودّ منك أن تفهمه: هو أنَّ الجانبين كليهما غير المادي والمادي موجودان في آن معاً. يُسلِّم معظم الناس أنَّ جانباً منهم كان موجوداً قبل ولادتهم الجسدية، بينما تُؤمن الأغلبية أنَّهم سيُصبحون بعد موتهم الجسدي غير ماديين مرة أخرى، ولكنَّ ما يحدث هو شيء مختلف تماماً: أنت عبارة عن امتدادات لطاقة المصدر، وعندما تُصبح مركَّزاً على الصعيد المادي، فلن يكفّ جانبك غير المادي عن كونه موجوداً. في الواقع، يبدأ جانبك غير المادي في التَّوسُّع بسبب وجود جانبك المادي واختباره من قِبلك.

كانت لديك نية واضحة في أن تأتي إلى جسدك المادي الرائع وتتفاعل مع مجموعة متنوعة من النوايا والمعتقدات ورغبات الآخرين على كوكبك بهدف التمدد. لقد فهمتَ أنَّه من خلال التَّعُّرض إلى التّنوُّع الذي يُحيط بك في جميع المواضيع، ستَخلُص إلى نتائج محددة فيما يتعلّق بالتحسّن. كنتَ تعلم أنّه من خلال عيش تجربة غير سارة، سيُولد طلب من أجل تجربة محَسَّنة. كنتَ تعلم أنَّ ذلك الطلب، أو السؤال، أو الرغبة سوف ينبع منك اهتزازياً، وتعي كينونتك الداخلية طلبك الجديد وتتبعه وتركِّز عليه وتُصبح هو. كنتَ تعلم أنَّ كينونتك الداخلية ستُصبح على الفور المكافئ الاهتزازي لكلِّ طلب ألهمتك إياه بيئتك المادية.

بالتالي، إذا كنتَ تستطيع الآن توجيه انتباهك إلى فكرة كينونتك الداخلية المُوَسَّعة، والتي تُمثِّل ذروة كلِّ ما قد عشته، والتي تُطلق اهتزازاً يُمثل بدوره كلَّ ما قد أصبحت عليه، وحينئذٍ سوف تُحيط أكثر

بمَن تكون كينونتك الداخلية وكيف أضاف جانبك المادي إلى ذلك التمدد.

نُريد منك أن تعي أنَّه بينما أنت مُركَّزٌ في جسدك المادي، تتدبّر الأفكار وتنطق بالكلمات، وتنخرط في عمل ما، هناك في الوقت نفسه جانب غير مادي منك وهو موجود في العوالم غير المادية التي منها أتيتَ، ولقد تمدد الجانب غير المادي منك بسبب تجاربك المادية.

يُشير الكثير من الناس إلى تجربتهم الحياتية المادية على أنّها واقع. أنت تقوم بفك شيفرة واقعك المادي من خلال حواسك المادية، بينما تجول بنظركَ في كوكبك على الأماكن والناس والتجارب، تقول إنَّها واقع. نُريد منك أن تفهم أنّه على الرغم من أنَّك ترى وتسمع وتتذوَّق وتشم وتلمس الدليل على واقعك المادي، إلا أنَّه يتعدّى بكثير واقع اللحم والدم والعظم الذي تعتقد أنَّك هو.

إنَّ كلَّ ما تدركه هنا في بيئتك المادية هو عبارة عن اهتزاز، وإنَّ الحياة التي تعيشها هي تفسيرك الاهتزازي.

إنَّ قانون الجذب العظيم هو أصل كلِّ ما تختبره. والفرضية الثّابتة والدقيقة على الدوام والتي لا تتغيّر أبداً لهذا القانون هي: الشبيه يجذب إليه شبيهه.

عندما تُفكِّر في شيء ما، فإنَّك تشرع في عملية جذب جوهر ذلك الموضوع إلى تجربتك الحياتية. بمُجرّد أنَّك قمتَ بتفعيل اهتزاز فكرة ما داخل نفسك وذلك بإعطاء الموضوع انتباهك، يحدث تقدُّم على صعيد التمدد. بعبارة أخرى، كُلَّما زاد الانتباه الذي تُوليه لموضوع ما، زادَت فاعلية اهتزاز ذلك الموضوع في داخلك، وكلَّما طال أمد ذلك، زادت قوة الجذب، إلى أن يصبح لديك في نهاية المطاف، دليل

دامغ من تجربتك المتفردة على ذلك الاهتزاز الفاعل. إنَّ كلَّ الأشياء التي تحدث في تجربتك تأتي نتيجة الطلبات التي تقوم بإرسالها مع أفكارك.

إنَّ قانون الجذب هو المسؤول الكَوني عن الاهتزاز برمته، والذي يتّمدد نحو كلِّ ما هو موجود في أرجاء الكون. بالتالي، في الوقت ذاته الذي يستجيب فيه قانون الجذب إلى المحتوى الاهتزازي لأفكارك، فإنَّه يستجيب كذلك إلى المحتوى الاهتزازي لكينونتك الداخلية.

نُريد أن نلفت انتباهك نحو ذلك الجانب الفاعلٍ وغير المادي منك والتأثير الذي يملكه قانون الجذب عليه: في كلٍّ مرة تتسبب تجربتك الحياتية المادية في طلبك لشيء ما، ينطلق طلب اهتزازي أشبه بالسهم، وتقوم كينونتك الداخلية باستقباله ويُصبح النسخة الموسّعة اهتزازياً عن طلبك. كي نُساعدك على فهم عملية التمدد تلك، قُمنا بتسميتها رصيدك الاهتزازي أو واقعك الاهتزازي. إنّها النسخة الأعظم والأوسع منك.

بالطريقة نفسها التي يستجيب بها قانون الجذب للأفكار، والكلمات، والأفعال التي تُقدّمها أنت هنا في واقعك المادي، يستجيب قانون الجذب دائماً لواقعك الاهتزازي بقوة. عندما يستجيب قانون الجذب،وهو المسؤول الكوني عن جميع الاهتزازات، إلى وضوح الاهتزاز الذي تُقدّمه كينونتك الداخلية والتي تمددت مؤخّراً، تكون النتيجة دوامة جذب دوَّارة وقوية.

هكذا، إليكم دوامة التجلي هذه، دوامة تحتوي علي جميع الطلبات، جميع الطلبات المُعدَّلة، وعلى كلّ تفصيل من كلّ طلب، والتي صدرت منك، أمَّا قانون الجذب فهو يستجيب لذلك. تخيَّل هذه الدّوامة الدوَّارة، الدوَّارة، الدوَّارة، وتخيّل استجابة قوة الجذب

المُخزّنة تحت اسم قانون الجذب لهذه الرغبة النقيّة، المركّزة، وغير المقاومة.

تقوم الدوامة حرفياً بجذب كلّ الأشياء الضرورية لإتمام كلّ طلب تحتويه، ويتمّ استدعاء جميع المكونات المتعاونة والتي تجتمع من أجل إتمام هذه الإبداعات، وتأمين الإجابات لهذه الأسئلة، وإيجاد الحلول لهذه المشاكل.

ليست الغاية من هذا الكتاب مساعدتك وحسب على تذكُّر عملية الخلق، وتذكّر قاعدة الطاقة الإيجابية، والنقية التي أتيتَ منها، بل مساعدتك أيضاً على تذكُّر قوة هذه الدوامة وتذكيرك بنظام توجيهك العاطفي بحيث تستطيع التوصّل إلى التردد الاهتزازي لدوامتك على نحو واع ومتعمد.

إنّ الغاية من هذا الكتاب هي :

- مساعدتك على تذكُّر حقيقة مَن تكون.
- مساعدتك على تذكُّر الهدف من تجربتك المادية.
- استعادة شعورك بالتقدير الذاتي على ما تُحرزه هنا في جسدك المادي .
- مساعدتك على تذكُّر أنّك أولاً وقبل كلّ شيء كائن اهتزازي.
- مساعدتك على تذكُّر أنَّ لديك جانباً غير مادي، وهو موجود الآن .
- مساعدتك على أن تكون مدركاً للعلاقة بين الجانبين الاهتزازيين منك.

• مساعدتك في توجيه وعيك باستمرار نحو دوامة الخلق الدوَّارة، التي تحوي كّلَ ما ترغب فيه وما قد أصبحتَ عليه.

باختصار، تمّت كتابة هذا الكتاب من أجل مساعدتك على دخول دوّامتك.

إنَّ كلَّ من يظهر في حياتك، بدءاً من الأشخاص الذين تُسمِّيهم أصدقاءً أو أحباباً، إلى الذين تُسمِّيهم أعداءً أو غرباء، يأتي استجابةً لطلبك الاهتزازي. أنت لم تقُم فقط بدعوة هذا الشخص، بل دعوتَ سماتَه الشخصية. يجد كثير من الناس صعوبة بالغة في قبول هذا لأنَّهم يُفكّرون في الكثير من الصفات غير المرغوب فيها لدى الأشخاص الموجودين في حياتهم. إنَّهم يُجادلون بأنَّهم ما كانوا ليطلبوا دخول شيء غير مرغوب فيه إلى هذا الحد إلى تجربتهم، لأنَّهم يعتقدون أنَّ «طَلَبَ» شيءٍ ما يعني «طلب شيء مرغوب فيه»، إلّا أنَّ ما نعنيه بكلمة «الطَّلب» هو تقديم اهتزاز مُتماثل. نعلم أنَّك ما كنتَ لتجذب عن عمد كثيراً من العلاقات أو التجارب التي قمتَ بجذبها فيما لو فعلتَ ذلك عن قصد، إلا أنَّ كثيراً من جذبك لا يتمّ بناء على نيَّة متعمدة، بل غيابياً إلى حدٍّ ما. من المُهمّ أن تفهم أنّك تحصل علًى ما تُفكّر فيه، سواءٌ كنتَ تُريده أم لا. إنَّ الأفكار المُتكرِّرة عن الأشياء غير المرغوب فيها تستدعي أو تطلب، تجارب متماثلة، فقانون الجذب يجعلها كذلك.

إنَّ العلاقات، أو المشاركة مع الآخرين في الخلق، هي المسؤولة تقريباً عن كلِّ التَّبايُن الذي في حياتك. إنَّها المسؤولة عمَّا يُواجهك من متاعب في حياتك وعن أعظم مسرَّاتك، ولكنّ الأهم من كلِّ ذلك، أنَّ العلاقات التي تختبرونها مع بعضكم البعض، هي أساس معظم التمدد الذين تُحققونه، ولذلك السببِ، يصحّ القول كذلك أنَّ

العلاقات في حياتك هي السبب وراء إمكانية الفرح لديك، أو الألم، في أيٍّ لحظة من الزمن. ببساطة، لو لم يقم أحدهم بحثّك على المزيد من التمدد، لما شعرتَ بألم نتيجة عدم مواكبة هذا التمدد. إنّ التفاعل، والتداخل، والمشاركة يُعززون خلق العلاقات من تجربتك الفردية إلى حدٍّ كبير. تنشأ أكبر أفراحك وأقسى أحزانك من قاعدة علاقاتك، إلّا أنّك تملك وأكثر ممّا تُدرك القدرة على التحَكم في جعل ما تختبره فرحاً أو أسًى.

قانون الجذب الكوني الأبدي العظيم

إنَّ قانون الجذب العظيم « يجذب الشبيه إليه شبيهه» هو الأساس لكلٍّ ما تختبره. من أجل ذلك، عند التفكير في شيء ما، تبدأ حينئذ في عملية جذب جوهر ذلك الموضوع إلى قلب تجربتك الحياتية المتفردة. ما إن تقوم بتفعيل اهتزاز- فكرة داخل ذاتك عن طريق إيلاء انتباهك إلى هذا الموضوع، حتى يحدث تتالٍ للتمدد. بعبارة أخرى، كلّما زاد الاهتمام الذي توليه لموضوع ماً، زاد تفعيل اهتزاز هذا الموضوع في داخلك، وكلما زاد أمد حدوثه، زادت قوة الجذب، إلى أنْ يكون لديك في نهاية المطاف، دليل قاطع من تجربتك المتفردة على ذلك الاهتزاز الفعّال. إنَّ السبب وراء كلِّ الأمور التي تحدث في تجربتك هي الطّلبات التي تقوم بإرسالها مع أفكارك.

تذكّر أنَّه سواء كنتَ تفكر في أمور تُريدها أو أمور لا تريدها، فأنت لا تزال تُرسل «طلباً» لجذب المزيد من الأمور التي تُشبه الموضوع الذي تحمله أفكارك. إنَّ كلَّ الأشياء التي تحدث لك، وجميع الأشخاص، الأشياء، التّجارب، والمواقف التي تصادفك، تأتي استجابةً للدعوة الاهتزازية التي أطلقتها.

تكون ذروة العلاقات والظروف والأحداث التي تجذبها إلى

حياتك دقيقة تماماً في استجابتها لطلباتك الاهتزازية. إنَّ انتباهك إلى كيفية سير الأمور معك هو السبيل الوحيد الواضح للغاية لإدراك ماهية الطلبات الاهتزازية التي تنبعث منك، لأنَّك تحصل دائماً على جوهر ما تُفكّر فيه، سواء كنتَ تريده أم لا. نُسمي ذلك إدراك ما بعد التَّجلّي: أي إطلاق اهتزاز دون توجيه مُتعمّد للفكرة، ولكنَّنا لا نُلاحظ نتائج الأفكار إلا بعد أن تكون تجلَّت في أمر واقعي أو ملموس، مثل هبوط في حسابك المصرفي، أو وضع جسدي غير مرغوب فيه، أو علاقة مزعجة.

من الممكن أن تعي جذبك لموقف غير مرغوب فيه وتمنعه قبل أن يدخل حَيِّز التحقق التام في تجربتك وذلك بأن تُصبح يقظاً وتستفيد من نظام التوجيه العاطفي الرائع الذي ولدتَ معه. إلّا أنَّ معظم الناس يُوجهون انتباههم عشوائياً إلى كلِّ ما هو موجود ضمن نطاق رؤيتهم، ومن ثمّ يقبلون بحتمية استجابتهم العاطفية لتلك الأفكار. إنَّهم يقبلون وجود أشياء سيئة في العالم، وعند تركيزهم على تلك الأشياء السيئة، يتوقّعون أن ينتابهم شعور سيء، وهذا ما يحصل. نادراً ما يفهمون بحق السبب المُهمّ وراء شعورهم السيئ، لكنَّنا سنُبَيِّن لك ذلك بكلِّ بساطة:

عندما تُركّز على موضوع أو موقفٍ ما فينتابك شعور سيء، لا يكون هذا الموضوع أو هذا الموقف هو السبب وراء شعورك السيئ. أنت تشعر بالاستياء لأنَّ الأفكار قد تسببت في حدوث انفصال اهتزازي لديك. بعبارة أُخرى، لقد اخترتَ أن تُولِي اهتماماً إلى شيءٍ لا يُوليه المصدر الذي في داخلك اهتمامه. لسبب وجيه لا يُعير المصدر الذي في داخلك اهتماماً إلى الشيء الذي يبعث فيك شعوراً سيئاً عندما تفعل أنت. يفهم المصدر قوة الجذب وهو لا يرغب في أن

يُضيف إلى خلق الأشياء غير المرغوبة فيها، وعندما تفعل ذلك، سوف يُراودك شعور سيء في كلّ مرة.

بالمقابل، عندما تتدبّر أفكاراً تبعث فيك مشاعر الحماس أو السعادة أو المحبة أو التوق، فأنت بذلك تختار أفكاراً يكون الجزء الأكبر منك مستغرقاً فيها تماماً هو الآخر، ولكن بدلاً من أن تتسبب في الفصل بينك وبين مصدرك، أنت الآن تخلق شراكة أو علاقة مع القوة والصّفاء والعافية.

ما من فَهْم حول أيِّ موضوع من المواضيع أكبر فائدة بالنسبة إليك من فهم وجوِّد نظام توجيهك العاطفي. عندما تكون واعياً لوجود منظورين اهتزازيين بالغَي الأهمية ومدى ارتباطهما ببعضهما البعض، سوف تُمسك على نحو واعٍ بمفاتيح خلقك المتعمد والفرح. من دون ذلك الفَهم، تكون إلى حدٍّ ما أشبه بقطعة صغيرة من الفلّين تتمايل فوق أمواج بحرٍ هائج، يتقاذفها التيار والرياح، أي تكون خارجاً عن نطاق سيطرتك الذاتية.

في الحقيقة، تستطيع القول أنَّك تملك في أيِّ لحظة سبيلاً إلى عاطفتين لا غير: تجعلك الأولى تشعر على نحو أفضل، فيما تجعلك الأُخرى تشعر على نحو أسوأ. في حال حسمتَ أمرك بأن تصل من أيِّ مكان تقف فيه وبغض النظر علامَ تركِّز، إلى الفكرة التي تبعث فيك أفضلَ شعور يُمكنك العثور عليه حيث أنت، حينها ستقوم بتطوير علاقة مستمرة مع كينونتك الداخلية، ومع المصدر، ومع كلِّ ما ترغب فيه، وسوف تُصبح حياتك فرحة على الدوام. كانت تلك خطتك: أن تتخَيَّر من خلال التّنوُّع، وتصل إلى وضوح شخصي بشأن ما تُفضّله، موضوعاً إثر موضوع، ثمّ تتوصّل إلى انسجام مع ذاتك المتطورة إلى الأبد.

هل نتسامح مع الآخرين، أم نسمح لهم

«جيري»: ولكن بما أنَّنا جميعاً مختلفون للغاية، يبدو لي أنَّه لا يُوجد هناك فرصة كبيرة لأن نتلاقى على أفكار مشتركة حول كيف يجب علينا جميعاً أن نحيا الحياة.

«أبراهام»: نتفق معك. سوف تكون مكانا مُملاً جداً إذا كان هذا هو الحال.

«جيري»: بما أنَّنا جميعاً مختلفون، ونرغب في أشياء مختلفة، فكيف يُمكننا المضي قدماً دون الشعور بألم جراء اضطرارنا لأن نتحمّل أو نتسامح مع هذه الاختلافات لدى الآخرين؟

«أبراهام»: ليس السبب وراء ألَمك أو مشاعرك السلبية، هو اختلافك مع الآخر. إنَّ الأمر متعلق دائماً بالخلاف بينك أنت وذاتك. في حال قمتَ بإبعاد انتباهك عن الأمور غير المرغوب فيها وركّزته على أمر تُحبّه بحق، عندها سيخفّ ألمك. عندما تقوم بالتركيز لفترة أطول على شيء ترغب فيه فعلاً، لن تكفّ عن الشعور بالألم وحسب، بل ستشعر بعاطفة إيجابية، مثل الاهتمام أو التوق أو السعادة.

«جيري»: ولكن بما أنَّنا جميعاً متَّصلون ببعضنا بطريقة أو أُخرى، فكيف يستطيع شخص ما أن يتعلّم السماح للأشياء المزعجة التي تحدث في حياة الآخرين؟

«أبراهام»: يأتي الفهم برمته من خلال المعيشة المقارنة للحياة، ونعني بكلمة «مقارنة»، أن تزن جميع الملاحظات الحاليّة في مقابل المعرفة الحقيقية التي تنبثق من مصدرك. أنت تعلم من جانبك المطلق أنَّ الانتباه إلى الأشياء غير المرغوب فيها يزيدُها، وهكذا، يُبعِد

شطرك المنبثق من المصدر الانتباه عن جميع الأشياء غير المرغوب فيها. عندما تُعير انتباهك وأنت في جسدك المادي إلى الأشياء غير المرغوب فيها، فأنت بذلك تتسّبب في حدوث تفاوتٍ في العلاقة الاهتزازية بينك أنت وذاتك، ويكون شعورك السلبي هوَ دليلك على ذلك الاختلال أو انعدام الانسجام. في غياب الانسجام، أنت بلا قيمة بالنسبة إلى الشخص الذي تقلق عليه أو تغضب منه. عندما تُفكّر في ذلك، وبما أنّك تعجز عن السيطرة على ظروف حياة الآخرين، فما من خيار حقيقي أمامك، إن كانت رغبتك هي أن تكون سعيداً، إلّا أن تُبعِد انتباهك عن وضعهم المزعج.

«جيري»: لكن ألن يشعر الآخرون بالتَّخلي عنهم في حال أبعدنا انتباهنا عن الألم الذي يُعانونه؟ ألا نتحمّل بعض المسؤولية تجاه مساعدة المحتاجين؟

«أبراهام»: إنَّها فرصة لتبدأ في فهم فكرة أساسية خاطئة في مجتمعك:

المفهوم الخاطئ الثالث: إذا قاومت الأشياء غير المرغوب فيها بما فيه الكفاية، فستُولّي بعيداً.

أنت تعيش في كون يرتكز على قانون الجذب. ممَّا يعني أنَّه كونٌ قائم على الاندماج، وليس كوناً قائماً على الإقصاء. بعبارة أُخرى، في كون قائم على الاندماج، وعلى الجذب، ببساطة ما من شيء يُدعى «لا». عندما تنظر إلى شيء تُريده وتقول له «نعم»، فأنت تقوم باحتواء ذلك الشيء في اهتزازك، ثمّ يُصبح بعد ذلك جزءاً من عرضك الاهتزازي، ممَّا يعني أنَّه جزء من نقطة جذبك، ممَّا يعني أنّه يشرع في القدوم إليك.

إلا أنك عندما تصرخ قائلاً «كلا» لشيء ما، فأنت تحتويه في اهتزازك كذلك، ثمّ يُصبح بعد ذلك جزءاً من عرضك الاهتزازي، ممَّا يعني أنَّه جزء من نقطة جذبك، ممَّا يعني أنَّه يشرع في القدوم إليك.

أنت بلا فائدة على الإطلاق بالنسبة إلى الشخص الذي يحوز على اهتمامك السلبي. عندما تُلاحظ لدى الشخص الآخر ما يبعث فيك شعوراً سيئاً تكون مشاعرك السلبية فيما أنت تُراقبه، هي مؤشركَ على أنَّك تضيف شيئاً غير مرغوب فيه. في المراحل المبكرة من المشاعر السلبية، تشعر بانزعاج وحسب، ولكن في حال تابعتَ التّركيز على الأشياء غير المرغوب فيها، فإنَّ الأمور غير المرغوب فيها ستبدأ في الظهور في تجربتك المتفردة بطرق بارزة وعلى نحو متزايد.

في كلِّ لحظة واعية، تكون نقطة جذبك فاعلة، الأمر الذي يعني أنَّ قانون الجذب يستجيب لاهتزازك الفاعل وأنَّك في حالة «تُصبح» أكثر. إنَّ مشاعرك هي إشارة تُبيّن إن كنتَ تُصبح أكثر شبهاً مع الكيان الإيجابي المرتقي لمصدرك، أم تُصبح أكثر شبهاً بعكس ذلك. لا يُمكنك الوقوف دون حراك. إن كنتَ يقِظاً، فأنت في عملية تمدد.

عندما تعرف ما الذي لا تُريده، فإنَّك دائماً ما تعرف بوضوح أكبر ما الذي تُريده بالفعل، ولذلك فإنَّك في لحظة مؤثرة من الإدراك لموقف غير مرغوب فيه لدى شخص آخر، تُطلق تلقائياً نسختك عن موقف مُحَسَّن في اتجاه واقعك الاهتزازي. إنّ مهمتك، وقيمتك بالنسبة إلى ذلك الشخص الآن، وقيمتك لذاتك، والحالة الطبيعية لوجودك، هي إعطاء الاهتمام الكامل لفكرة التحسين التي نشأت من تفاعلك «ملاحظتك». عندما تتعلَّم القيام بذلك، فلن تكون ذا قيمة متزايدة بالنسبة إلى الآخرين وحسب، بل سترى كيف أنَّ علاقاتك مع

الآخرين تُضيف إلى صيرورتك على نحو غير محدود.

تَعلُّم فن السَّماح

«جيري»: غالباً ما كنتَم تحدثوننا عن فنّ السَّماح. هل هذا ما تتكلّمون عنه هنا؟

«أبراهام»: نعم. إنَّ فنّ السّماح هو ما أنت في أمسّ الحاجة إلى فهمه، لأنَّك في تطبيقه على نحو متعمد، «تسمح» لنفسك أن تكون كلَّ ما أصبحتَ عليه. إنَّ كلَّ ما هو أقل من السماح لنفسك بأن تكون أنت سيبعث فيك شعوراً أقل من جيّد. بعبارة أُخرى، إنَّ كلَّ تجربة متناقضة تُسبب تمدداً في حقيقة من تكون، لأنَّ الجزء غير المادي منك يتحرك دائماً إلى تلك النقطة من التمدد الأبعد. إلا أنك في حال استمرارك في النظر إلى الوراء إلى الأحداث أو الظروف أو الأسباب التي تسببت في التَّمدد، فأنت تضع نفسك في معارضة التمدد في حدّ ذاته. أنت ترفضه، ومن ثمّ تشعر بالاستياء.

إنَّ فن السماح هو ببساطة السَّماح لنفسك، بفضل أفكارك المختارة عن عمد، بمواكبة تمدد ذاتك . بما أنَّ التمدد حاصل، وذلك لأنَّ التَّباين في واقعك الزماني المكاني يُلحُّ عليه أن يحصل، إن أردت أن تكون سعيداً، فلا خيار أمامك سوى المواكبة .

إنَّ الجزء الأوسع وغير المادي منك، والذي تربطك معه علاقة أبدية، يتسم بالمحبة. عندما لا تكون مُحِبّاً، فأنت لا تُمارس فنّ السّماح.

إنَّ الجزء الأوسع وغير المادي منك هو مَن يعرف جدارتك. عندما تشعر أنَّك غير جدير، فأنت لا تُمارس فنّ السّماح.

إليك فرصة للبدء في فهم فكرة أساسية خاطئة أُخرى في مجتمعك:

الفكرة الخاطئة الرابعة: لقد أَتيتُ إلى هنا لأعيش الحياة بالطريقة الصحيحة وللتأثير على الآخرين كي يعيشوا الحياة بالطريقة الصحيحة ذاتها.

إنَّ تلك التي تبدو صائبة بالنسبة إلي يجب أن تكون الطريقة الصحيحة للعيش بالنسبة إلى الجميع.

لم تأتِ إلى هذه التجربة المادية وأنت تنوي أخذ جميع الأفكار الموجودةَ واختزالها لتُصبح حفنة من الأفكار الجيدة التي يُوافق عليها الجميع، بل في الحقيقة، كانت نيَّتك هي العكس. قلتَ: «سوف أمضي قُدُماً، إلى بحرٍ من التناقض، والذي منه ستُولد المزيد من الأفكار»، وفهمتَ أنَّ التمدد الفرح سوف يُولد من رحم التنوع.

بما أنَّ الجميع يُريد أن يشعر أنَه في حالة جيدة، وبما أنَّ هناك الكثير من الأمور التي يفعلها الآخرون، والتي لا تبدو جيدة بالنسبة إليك عند مراقبتك لها، فمن السَّهل أن تفهم كيف توصَّلتَ إلى الاستنتاج بأنَّ سبيلكِ إلى الشعور الجيد يمرّ من خلال التأثير على سلوك الآخرين أو التحكّم به. ولكن عندما تُحاول السيطرة عليها «من خلال التأثير أو الإكراه»، لا تكتشف أنَك عاجز عن احتوائها وحسْب بل إنَ انتباهك إليها يجلب المزيد منها إلى تجربتك. يشنّ مجتمعك الحالي حرباً على المخدرات غير المشروعة، وأُخرى على الفقر، وحرباً على الجريمة، وحرباً على الحمل في سنّ المراهقة، وحرباً على السرطان، وحرباً على مرض الإيدز، وحرباً على الإرهاب، ولكنَّها جميعاً تتفاقم. بكلِّ بساطةٍ أنت لا تستطيع الوصول إلى حيث تُريد أن تكون من خلال التَّحكّم بالأمر غير المرغوب فيه أو استبعاده.

مَن يملك منكمْ أن يقرر أيُّ طريقة للعيش هي «الصحيحة» على أيِّ حال؟ هل الفئة الأكبر هي التي تمتلك تلك «المعرفة»، أم تراها الفئة التي تملك القدرة العظيمة على قتل الفئات الأخرى هي التي «على حق»؟ هل يملك الفقراء الإجابة؟ هل يحتكر الأغنياء المفتاح؟ أيُّ ديانة هي الديانة «الصحيحة»؟ أيُّ نمط حياة هو «الصحيح»؟ هل من الصَّواب أن يكون لديك أطفال؟ كم العدد الصحيح لهم؟ هل يحقّ للمرأة إن كان لها أطفال، أن تُفكِّر في أشياء أُخرى؟ هل تستطيع أن تُمارس عملاً، أم أنَّها ملزمة الآن بعدم التفكير في أيِ شيء عدا أولادها؟ كيف ينبغي للرجل أن يُعامل زوجته؟ كم زوجة يجب أن يكون لديه؟

إنَّ أساس معظم التعاسة على كوكبكم هي الفكرة الخاطئة التي تقول: «إنَّ طريقة فئتي، أو طريقتنا في الحياة هي الطريقة الوحيدة الصحيحة، لذلك يجب وضع حدّ لجميع الطرق الأخرى، لأنَّني عندما أنظر إلى ما لا أتّفق معه، يُراودني شعور سيء». ليس وحدهم أولئك الذين يتمّ الضغط عليهم يشعرون بالألم، بل يشعر أولئك الذين يقومون بالضغط بالألم كذلك الأمر. في الواقع، إنَّ الأشخاص الأكثر تعاسة، والأقلّ رضًى بينكم هم الذين يُمارسون الضغط على الآخرين، لأنَّه بفعلكم هذا، أنتم ترفضون العلاقة الأهم من بين كلِّ العلاقات ألا وهي: العلاقة بينك أنت وذاتك.

في حين كنتَ تعقد النية على ولادة رغبات جديدة في داخلك وتحقيق تلك الرغبات، لم تكن لديك أيُّ نية في إعاقة رغبات الآخرين بأيِّ شكل من الأشكال. لقد عرفتَ أنَّ هذا العالم يتسع بما فيه الكفاية لأن يخلق الجميع رغباتهم المتفردة. لم تكن تشعر بالقلق من أن تُؤدّي مراقبتك لما يقومون بخلقه إلى إعاقتك «حتى لو لم يعجبك ما تراه»، لأنَّك عرفتَ أنّك تملك القدرة على التركيز على ما هو مرغوب.

بالتالي، فإنَّ تجريدك لعالمك من الأمور غير المرغوب فيها على الصعيد الشخصي، لم يكن ضرورياً.

كنتَ تنوي أن تُقرر ما الذي تُريده وما تجذبه، من خلال قوة تركيزك وقانون الجذب، وتسمح للآخرين جميعاً أن يحذوا حذوك. لقد فهمتَ أنّ التّباين لا يُوفّر فقط أساساً لقوّتك وتمددك، بل لوجودك في حدّ ذاته، لأنَّه في حال لم يكن هناك تمدد، فسيعجز الوجود عن الاستمرار في كونه موجوداً.

هل نملك القدرة على التأثير على الآخرين بدلاً من السيطرة عليهم؟

«جيري»: أودُّ لو نتحدّث أكثر عن قوة التأثير، أو قوة السيطرة التي نُمارسها على بعضنا البعض في علاقاتنا. ما مدى السلطة التي نُمارسها فعلياً على الآخرين؟ كيف يمكننا تجنُّب الابتعاد عن شيء نرغب فيه تحت تأثير مَن يعتقد أنّ علينا أن نرغب في شيء مختلف؟

«أبراهام»: إنَّه لأمر جيد أن ترى أنَّ هناك فارقاً بين السيطرة والتّأثير، ونَودُّ أن نصل بفهمك إلى ما هو أبعد من ذلك: عندما يسعى شخصٌ ما إلى السيطرة على آخر، أو على وضع ما، فإنّ سَعيَه لن يتحقّق أبداً، والسبب هو أنَّه في سلوك السيطرة في حدّ ذاته ثمّة عنصر هام وهو معرفة ما الذي لا تُريده، الأمر الذي يجعل اهتزازك ونقطة جذبك يعملان على نحو معاكس لرغبتك الفعليّة. على الرغم من أنَّك قد تُوحّد القوى مع الآخرين في مواجهة غير المرغوب فيه، وحتى عندما يبدو أنّ قواك قد غلبَت القوى المعاكسة لك، فإنّك في واقع الأمر لن تُحقّق السيطرة، وإنّما عوضاً عن ذلك، سوف تقوم بتعزيز أو زيادة جذبك للمزيد من غير المرغوب فيه. قد تتغيّر الوجوه والأماكن، ولكن يستمرّ المزيد من غير المرغوب فيه بالإقبال على حياتك، ولن تحظى بسيطرة مستمرّة.

كذلك، ثمّة فرق بسيط بين السعي إلى السيطرة على وضع ما والرغبة في التأثير على وضع ما ليكون شيئاً مختلفاً عمَّا هو عليه، فضلاً عن مدى استعدادك للمُضي في محاولة تحقيق ذلك. بعبارة أخرى، في سعيك للتأثير، رُبّما تستخدم كلمات محاولاً الإقناع، أو حتى تستخدم أسلوب التهديد باتخاذ إجراءات للضغط، في حين أنَّه عند تبنيك لسلوك السيطرة الفعلي، قد تتلفّظ بكلمات أقوى أو تتخذ حتى إجراءً معيَّناً لتُؤثر على سلوك الآخر.

إلا أنه يُوجد فَارق أكثر أهمية حتى من الفارق الذي بين التأثير والسيطرة نَوَدُّ أن نوَضِّحه هنا، ألا وهو الفارق بين محاولة الوصول إلى حيث تُريد أن تكون من خلال وعيك بالذي لا تُريده، وبين الوصول إلى حيث تُريد أن تكون من خلال وعيك بالذي تُريده بالفعل. فالأول يتمحور أكثر حول محاولة حثّ الآخَر نحو سلوك مختلف، فيما يتمحور الثاني أكثر حول إلهام الآخر لتبني سلوك مختلف.

عندما تبذل جُهداً في حثِّ الآخر، فإنَّك لا تحظى بمساهمة أو مساعدة قدرتك الحقيقية، وذلك لأنّك تُركِّز على ما لا تُريد، ولكن عندما تُركِّز تماماً على ما تُريده بالفعل، محرراً بذلك كلَّ مقاومة أو معارضة لرغبتك الخاصة، فإنّك ترتبط بالطاقة التي تخلق العوالم، وتغدو قوة تأثيرك هائلة. من خلال اتصالك بقوّتك الحقيقية وسماحك لها، يغدو تأثيرك في تعريف الآخرين على قوتهم المتفردة أمراً رائعاً.

كيف ننسجم مع عائلة متنوعة؟

«جيري»: فيما يتعلّق بالعلاقات الأسرية بين الآباء والأبناء: كيف لطفل رائد ذي تفكير مستقل، يتعلّم ويكبر، أن يعيش في انسجام مع والدين يُريدان تمرينه على سلوكهما وطريقة تفكيرهما الجامدة؟ بعبارة أخرى، ماذا لو أنَّ والديك لا يُريدان رؤية أي تغيير أو فكر جديد؟

«أبراهام»: يقودنا هذا الأمر إلى شرح فكرة أُخرى خاطئة:

الفرضية الخاطئة الخامسة: أنا أكثر حكمةً لأنَّني أكبر منك سناً، ولهذا السبب عليك أن تسمح لي بتوجيهك.

على الرغم من أنَّ والديكَ، وآخرين ممَّن سبقوك إلى كوكبك، يُساعدون بالفعل على تأمين الاستقرار لك عند ولادتك، إلَّا أنَّهم لا يملكون الحكمة التي تنشدها. سوف يتحقق تمددك جراء تجاربك الشخصية، وستتحقق معرفتك من جراء اتصالك مع رؤيتك الأشمل. إنَّ معظم التوجيه، القواعِد، والقوانين التي يتمّ توارثها من جيل إلى آخر قد تم وضعها من قِبل أُناس لم يكونوا في حالة «سماح» للصلة مع معرفتهم الأوسع. بعبارَة أخرى، لقد أتى معظم التوجيه الذي يُفرض عليك من وجهة نظر غير مكتملة، وهي عاجزة عن الأخذ بيدك إلى وضعٍ مُتحسّن.

بالطبع ثمّة أشياء ذات طبيعة مادية تستطيعون تعلُّمها من بعضكم البعض، فهناك العديد من الاختراعات والمهارات التي تمّ اكتشافها قبل ولادتك، والتي لستَ مُضطراً لأن تبدأ من الصفر كي تحصل على فوائدها. بيدَ أنَّ هناك اعتقاد سائد في كوكبك، يتناقض تماماً مع حقيقة مَن تكون ومع سبب وجودك، والذي يُفضِي بنا إلى الفكرة الخاطئة التالية:

الفرضية الخاطئة السادسة: ظهر «مَن أكون» يوم وُلِدتُ في جسدي المادي. ككائنٍ غير ذي قيمة، وُلِدتُ في حياةٍ أُصارع فيها محاولاً تحقيق قدرٍ أكبر من الجدارة.

لم تكن بدايتك يوم وُلدتَ في جسدكَ المادي. أنت وعيٌ أبديٌّ، ذو تاريخ أبديٍّ في الصيرورة والجدارة. بينما عبَّر جزء من ذلك الوعي

القَيِّم غير المادي، الأبدي،الخلَّاق، ذي القوة الإلهية عن نفسه في كينونة تعرفها على أنّها أنتَ، بقيَ ولا يزال الجزء الأكبر منكَ، مُركّزاً على نحوٍ غير مادي في الطاقة الإيجابية النقية، وفي الجدارة المُطلَقة.

لقد جئتَ بلهفة إلى هذا الواقع الزماني المكاني المادي لأنّه طليعة الخلق وأنت خالقٌ، وقد تعلَّقتَ بفكرة التركيز على عالم التناقض هذا لأنّك فهمتَ الفائدة التي يُؤمنها التناقض في مساعدتك كخالق على التركيز والخلق. لقد فهمتَ أنَّ حياتك المتفردة تستجرُّ منك أفكاراً جديدة مستمرة، وأنَّه من خلال قوة تركيزك، من المُمكن أن تُصبح هذه الأفكار «واقعاً»، كما هو مُسمًّى في العالم المادي.

لقد عرفتَ فرح اختيار تجليات المشاركة في الخلق والتركيز عليها والسماح بها، وعلمتَ أنَّك سوف تكون قادراً في كلِّ لحظة، على الشعور بدرجة من الانسجام الاهتزازي الذي تُحقِّقه بين أفكارك الحالية والفهم الذي يتبناه المصدر الذي في داخلك حول الموضوع نفسه وفي الوقت نفسه، لقد فهمتَ أنَّ ذلك الإحساس بالعواطف الإيجابية والسلبية سيكون مصدر توجيهك الوحيد لمساعدتك على الخلق والاكتشاف والتمدد على طول درب صيرورتك الأبدية.

رُبّما تتذكّر كيف شعرتَ كطفل عندما قام شخصٌ بتركيز رفضهم لك عليك. كان الشعور السلبي الذي انتابك مؤشراً لك أنَّ رأيهُ فيك خارج عن الانسجام مع حقيقة مَن تكون، وعمَّا تعرفه حقاً. في تلك اللحظة، شعرتَ ببداية الجذب من ذاك الشخص الآخر والذي راح يسحبك بعيداً عن رؤيتك الأوسع لحقيقة مَن تكون، من خلال نظرته المشوَّهة لك. كان توجيهك «الشعور السلبي» يسمح لكَ بمعرفة أنَّ التركيز الذي دفعك ذلك الشخص لتحقيقه كان خارجاً عن الانسجام

مع تركيز مصدرك. على الرغم من أنَّه من المستحيل أن تشعر بالارتياح عندما ترى نفسك «أو أيَّ شيءٍ آخر» على نحو مختلف عمَّا يراه المصدر الذي في داخلك، إلَّا أنَّك أصبحتَ مع مرور الوقت، معتاداً على الانزعاج من تجريدك على نحو تدريجي من التمكين، إلى أن بدأت في نهاية المطاف في التَّطَلّع إلى الآخرين من أجل التّوجيه، تاركاً توجيهك المُتفرّد يتلاشى بعيداً عن الأنظار.

والآن بالعودة إلى سؤالك حول، كيف للطفل أن يعيش بانسجام مع أبوَين يُريدان ترويضه على طريقتهما في التفكير، ستكون نيَّتُنا الغالبة هي أولاً، مساعدة الطفل في تذكّر مَن يكون. نُريد تذكيره بنظام توجيهه المتفرد، ومساعدته على إعادة الاتصال مع قوته الذاتية المتفردة، وإدراك أحلامه الذاتية المتفردة. ولكن يُجادل الكثيرون أنَّ الأمر ليس بتلك البساطة: «حتى وإن تَذَكَّرَ الطفل كلَّ ذلك، فإنَّه لا يزال حبيس علاقة مع أناسٍ لا يتذكّرون ذلك، ولا يتفقون مع ذلك، وهم أكبر منهُ سِنّاً، ويتَحَكّمون بتجربته. فكيف يُمكن لطفلٍ أن يعثر يوماً على الانسجام في ظلّ ظروفٍ كهذه؟».

أولاً سنُوجّه جوابنا إلى الطفل الذي في هذا الوضع، ثمّ إلى الأبَوَين، وأخيراً إليكم يا مَن تطرحون السؤال:

إلى الطفل:

إنَّ والديك حسنوا النية. إنَّهما في الأغلب يُحاولان فقط تهيئتكَ لصراعات الحياة التي واجهاها هما على طول الطريق. لا يُشير سلوكهما فقط إلى عدم تذكرهما لـمَن تكون، بل يُشير كذلك إلى أنَّهما لا يتذكران مَن يكونان. هذا هو السبب وراء سلوكهما الحذر. إنَّهما يشعران أنَّهما عرضة للأذى، ويعتقدان أنَّك عرضة للأذى أنت الآخر.

سيتطلّب الأمر بعض الشرح لوالديك لمساعدتهما على التَّذَكُّر، ولكن إن لم يسألا، فلن يسمعا شيئاً ممَّا ينبغي أن نقولُه، على أيٍّ حال، هناك أمامك فرصة جيدة لتُصبح راشداً وتُغادر منزلهما قبل أن يسألا، أو يُنصِتا، أو يتذكَّرا.

إذا كنتَ تسأل وتُنصت «بغضّ النظر عن عمرك»، فإنَّنا نودُّ إخبارك بأهمّ شيءٍ يُمكن لأحدَ إخبارك به يوماً: لا يهمّ ما يعتقده أيُّ شخصٍ آخر عنك. ما يهمّ فقط هو ما تعتقده أنتِ. في حال كنتَ مستعداً للسَّماح لهم بالتفكير كما يحلو لهم أن يفكروا، فيما يتعلق بأيِّ شيء، حتى بك أنت، ستكون قادراً حينها على إبقاء أفكاركَ ثابتة على حقيقة مَن تكون، وسوف تشعر في الوقت المناسب أنَّكَ بخير مهما حصل.

عندما تسمع هذا وتتذكَّر أنَّ الحقيقة هي أنَّك خالق عظيم أراد اختبار التّبايُن كي يُساعدك في تحديد الأشياء التي تُريدها الآن، فمن شأن ذلك أن يُساعدك على التحلّي بالمزيد من الصبر مع الآخرين الذين لا يتذكَّرون. عندما تتذكَّر أنَّ كلَّ شيءٍ يستجيب لك وللطريقة التي تشعر بها، سوف تكسب حينئذ السيطرةَ على شعورك، وستحوز على تعاون هائل من عدة أماكن لمساعدتك على كسب السيطرة على تجربتك المتفردة.

عندما تكون وحدك تُفَكِّر في بعض المتاعب التي تواجهها مع والديك، فإنَّكَ تستدعي المزيد من الأحداث التي تُورّطك في المتاعب. ولكن في حال فكّرتَ عندما تكون وحدك بالمزيد من الأمور السارة، فلن تجلب المزيد من المتاعب. أنتَ تملكُ قُدرة على التحكّم بالطريقة التي يُعاملك بها الآخرون أكثر بكثير ممَّا تُدرِك أحياناً. فكلَّما قلَّ تفكيرك بالإزعاجات، قلَّ ظهورها في حياتك، وكُلَّما قلَّلتَ من التفكير في محاولة والدِيك السيطرة عليك، قلَّت

محاولتهما القيام بذلك، وكلَّما زاد تفكيركَ في الأمور التي تُسعدُكَ، شعرتَ بحالٍ أفضل، وكلَّما شعرتَ بحالٍ أفضل، سارَت الأمورَ على نحوٍ أفضل بالنسبة إليك.

يبدو الأمر بالنسبة إليك كما لو أنَّ والديك مسؤولان عن الطريقة التي يُعاملانك بها، ولكنَّ هذا ليس صحيحاً. أنتَ المسؤول عن الطريقة التي يُعاملانك بها، وعندما تسمع هذا وتُمارسه، سيكون التغيير في سلوكهما هو دليلك. إنَّ أفضل ما في الأمر هو أنَّكَ ستُظهر لهما «حتى لو كانا لا يُدركان ذلك» كيف تستمتع بالتناغم من خلال إلهامه بدلاً من طلبه.

إلى الأبوين:

كُلّما لاحظتَ المزيد من الأمور التي لا تُريد أن تراها في طفلك، ستشهد المزيد منها. إنَّ السُّلوك الذي تستثيرُه في طفلك هو شَأنُكَ أنت أكثر ممَّا هو شأنُ طفلكٍ. في الواقع ينطبق هذا على جميع علاقاتك، ولكنَ بما أنَّك تفكّر في طفلك أكثر ممَّا يفعل الآخرون، فإنَّ رأيك فيه يلعب دوراً أكبر في سلوكه.

إن تَمَكنتَ من تقليل التركيز على السلوك غير المرغوب فيه الذي تراه في طفلك وذلك من خلال تجاهل، وألا تستعيده أكثر من مرة في ذهنك، ولا تُحدِّث الآخرين عنه، ولا تقلق بشأنه، عندها لن تكون مساهماً دؤوباً في السلوك غير المرغوب فيه.

عندما تجعل شخصاً ما أو شيئاً ما موضع اهتمامك، فإنَّك تميل بذلك في أحد اتجاهين: نحو ما هو مرغوب، أو نحو ما هو غير مرغوب. في حال اختياركَ الميل نحو ما هو مرغوب عند التفكير في طفلك، عندها ستبدأ في رؤية تحول في أنماط السلوك نحو المزيد ممَّا

ترغب في رؤيته. إنَّ طفلك هو خالقٍ عظيم يُريد أن يشعر أنَّه في حالة جيدة وأنَّه شخص ذو قيمة. فإن لم تُحرز هدفكَ في لحظتها وتحكم على طفلك بعكس ذلك، فسيرقى إلى الخير الكامن في كينونته الفطرية.

عندما تنتابك حالة من الخوف، القلق، الغضب، أو الإحباط، فستستدعي سلوكاً غير مرغوب فيه من طفلك .

أمَّا عندما تكون في حالةِ حُبّ، امتنان، توق، أو مرح، فستستدعي سلوكاً مرغوباً من طفلكَ.

لم يُولَد طفلكَ ليُسعدك،

كما لم تُولَد أنت لإسعاد أبويكَ.

إلى مَن يطرح السؤال:

لا تقلق على طفلٍ يخسر حريته إذعاناً لوالديه الجاهلين، ولا تقلق على والدين جاهلَينٍ يخسران حريتهما إذعاناً لأولادهما. اعلم أنَّهم رغبوا جميعاً في تجربة المشاركة في الخلق بُغية الوصول إلى وعي جديد بالرغبة. فقط انظر إليهم جميعاً على أنَّهم يخطون الخطوة الأولى وهي «طلب» التَّجارب التي يُوضحون من خلالها باستمرار ما يرغبون فيه.

تَتَوَلَّد رغبات عند الطفل، من خلال الشعور بهيمَنَة الأبوين، وهذه الرغبات تدورُ حولَ :

1 حرية أكبر.

2 نيل التقدير.

3 المزيد من التقدير للآخرين.

4 الاستقلالية.

5 فرص التمدد.

6 فرص التفوق.

من خلال ممارستهما للسيطرة الأبوية، سيتَوَلَّد لدى الوالدين رغبات في أن:

1 ينالا حرية أكبر.

2 يحظى الطفل بحياة كريمة.

3 يكون الطفل مهيّئاً للعالم الذي سيخرج إليه يوماً ما.

4 يتم تفهُّمهما.

بعبارة أُخرى، تتسبب هذه التجربة المتناقضة، والتي تقوم على المشاركة في الخلق، في جعل كلٍّ من هو منخرطٌ فيها يُطلق المزيد من سهام الرغبة وبالتالي يتمدد اهتزازياً إلى تلك الأماكن الجديدة. إنَّ السبب الوحيد وراء شعور أيّ واحد منهم بعاطفة سلبية، في لحظة العاطفة السلبية، هو أنَّهم لم يسمحوا بعد للتمدد. لقد تسببَت الحياة في حملهم على أن يُصبحوا شيئاً لا يسمحون لأنفسهم حالياً أن يكونوا عليه، ويتخذ كلٌّ طرف، أي الأبوين والطفل، الآخر ذريعة دون كونه ذلك الشيء. لقد استمتعتَ قبل ولادتك، بفكرة العلاقات المتباينة التي سوف تكون سبباً في تمددك، وحين تسمح لنفسك بمواكبة ذلك التمدد، فسوف تُبارك حينذاك الصراع الظاهري الذي تسبب في ذلك.

هل سيقوم قانون الجذب بالأعمال النمطية المنزلية؟

«جيري»: هلّا أسهبتم قليلاً في الطرق التي قد يُشارك أفراد العائلة فيها بانسجام في المسؤوليات المعتادة للعناية بالمنزل والمساعدة في سيل النشاطات العامة للعائلة، ويبقون محافظين على شعورهم الشخصي بالحرية.

«أبراهام»: عندما تتحدّث عن المسؤوليات، فإنّك غالباً تتكلّم عن العمل، ونحن بدورنا نفهم بالتأكيد أنَّ هناك الكثير من مسؤوليات العمل التي ينبغي تقاسمها لتوفير بيئة المنزل وإدارتها وصيانتها. كما نفهم كذلك كيف يبدو منطقياً بالنسبة إلى معظم الناس أنّه عند وجود عدد محدّد من الأمور التي ينبغي إنجازها وعدد محدّد من الأشخاص لتقاسم تلك المهام، فإنَّ وضع نظام عمل يبدو منطقياً. إنَّ الأمر الذي عادة ما يتمّ على نحو خاطئ في مثل هذه الحالات هو أنَّ الأشخاص الذين يُوكِلون النشاطات الأسريّة غالباً ما يقومون بذلك انطلاقاً من موقع انعدام التوازن، وليس من موقع التوازن بسبب حجم العمل الذي يقومون به شخصياً، وإنّما بسبب الاستياء الذي يشعرون به إزاء اضطرارهم للقيام بما هو أكثر ممّا يشعرون أنّه نصيبهم العادل، أو الإحباط الذي يشعرون به حيال عدم إتمام العمل بالطريقة التي يرغبون له أن يتم بها. على الرغم من أنّنا نتحدّث عن اتخاذ إجراءات لتنظيم البيت والحفاظ عليه، فإنّه لا يزال من الضروري إيجاد الانسجام الشخصي أولاً. الأمر الذي يُفضي بنا إلى فكرة خاطئة أُخرى:

الفرضية الخاطئة السابعة: من خلال السعي والعمل الدؤوب، أستطيع تحقيق أيّ شيء.

عندما تكون خارج التّوازن الاهتزازي مع النتائج المرجوّة، فما من عمل في هذا العالم كاف للتعويض. دون العمل على تحقيق الانسجام

الاهتزازي مع ما تُريده حقاً، واللجوء عوضاً عن ذلك إلى القيام بعمل ما لدفع المشاكل القائمة أو إصلاحها، فإنَّ قانون الجذب سوف يجلب لك سيلاً دائماً من المشاكل كي تحلها، والتي لن تتخطاها البتة. إذا كنتَ مُركِّزاً على المشاكل، فسيجلب لك قانون الجذب مشكلات على نحو أسرع من قدرتك على حلِّها. أمَّا إذا ركَّزتَ على البيت غيرَ المُنَظَّم، فسيجلب لك قانون الجذب من تجارب الفوضى، والإزعاج، والمشكلات ما يفوق قدرتك على معالجتها.

بعبارة أبسط، ستبقى استجابة طاقة قانون الجذب لاهتزازك أقوى من قدرتكَ على المواكبة من حيث العمل. ببساطة أنت لا تستطيع أن تَصل إلى حيث تُريد انطلاقاً من هناك. إنَّ السبيل الوحيد لجذب النظام إلى حياتكَ أو بيتكَ، أو علاقاتكَ، هو استثمّار النفوذ القوي لانسجام الطاقة. عندما تفعل، ستسير الأمور التي كانت صراعاً فيما مضى دون عناء.

ما لم تكُن قادراً على التخلّي عن وعيكَ المزمن بالمهام غير المُنجَزة وبأفراد الأسرة غير المتعاونين، فلن تكونَ قادراً أبداً على استجلاب تعاون تسوده المشاعر الجيدة من الآخرين. عليك أن تتخلّى عن الصراع، وتُركّز على النتيجة النهائية التي تسعى إليها. عليكَ أن تعثر على مكان الشعورِ بالبيت المتعاون الذي يسوده التنظيم والشعور الجيد، قبل أن تتمكن من إلهام الآخرين ليسلكوا ذلك السلوك. سوف يمنحك الآخرون دائماً ما تتوقَّعه بالضبط، وليس هناك استثناءات.

يُخبرنا الكثير من النَّاس باعتقادهم أنَّ توقُّعاتهم السلبية تتولّد من مراقبة السلوك السلبي، وليس العكس. «لم أتوقَّع أن يرفض ابني إخراج القمامة إلى أن رفض إخراجها مراراً». قد تجد نفسكَ في حلقة مُفرغة تُرجع فيها سبب شعورك السلبي إلى السلوك السلبي الصادر عن

شخص آخر، ولكن إذا تحكّمتَ عوضاً عن ذلك بعواطفك الخاصة وتدبّرت أفكاراً مُحَسَّنة، لأنَّ قيامك بذلك يبعث فيك شعوراً أفضل، ستكتشف أنَّه بإمكانك تحويلِ النزعة السلبية، بغضّ النظر عن كيفية نشوئها. أنت لا تملك سلطاناً حقيقياً على ما يفعله أيُّ شخص آخر باهتزازه «أوِ بأفعاله من أجل تلك المسألة»، إلّا أنَّكَ تملك سلطاًناً تاماً على أفكاركَ الخاصة، اهتزازك، عواطفك، ونقطة جذبك.

لكن ماذا لو أنَّ اهتماماتنا لم تعُد متوافقة؟

«جيري»: عندما يجد الأشخاص، الذين تربطهم علاقة كانت متناغمة ذات يوم، أنَّ اهتماماتهم قد تغيرت، وبالتالي هم حالياً على خلاف مع بعضهم في الغالب، فكيف لهم أن يجدوا التناغم فيما معتقداتهم أو رغباتهم متعاكسة؟

«أبراهام»: يُفضي بنا هذا السؤال إلى فكرة خاطئة أُخرى:

الفرضيّة الخاطئة الثامنة : كي يتحقق التناغم مع الآخر لا بُدّ لنا من أن نرغب ونُؤمن بالأشياء ذاتها.

غالباً ما يعمل الناس على مقاومة الكثير من الأمور التي لا يرغبون فيها إلى درجة الاعتقاد أنَّهم عندما يجدون أشخاصاً يعتقدون كما هم يعتقدون، أي الذين هم على استعداد لمقاومة الأمور غير المرغوب فيها ذاتها، فسيجدون التناغم في اندماج القوى.

إلّا أنَّ المشكلة في ذلك، هي أنَّهم عندما يُركّزون على ما لا يرغبون فيه، فلن يكونوا في تناغم مع رغباتهم المتفردة ولا مع الجانب الأكبر من أنفسهم «أي الذي هو دائماً في تناغم مع رغباتهم». بالتالي فإنَّ حالة كينونتهم الأساسية، وهم يُقاومون أعداءهم، هي حالة التنافر الكلّي. على الرغم من أنَّهم قد يتفقون مع الآخرين الذين يُقاومون

أيضاً المفهوم أو العدو ذاته، إلَّا أنَّهم لا يستطيعون المضي بعيداً في الانسجام معهم.

يجب أولاً تحقيق التناغم بينك أنت وذاتك، حينها وفقط حينها، يكون أيُّ انسجام آخر ممكناً. عندما تُحقق التناغم بينك أنت وذاتك على نحوٍ ثابت «وهذا ما نُشير إليه بحالة السماح»، فمن الممكن حينها العُثور على التناغمِ مع الآخرين حتى ولو كان بينكم نقاط خلاف. في الحقيقة، تلك هي البيئة المثالية للتمدد والفرح: أي اختلاف المعتقدات والرغبات، ولكن الانسجام مع المصدر.

عادةً ما تكون العلاقات أفضل في البداية لأنَّ كليكما يبحث عن الأمور التي تُريدان رؤيتها. لهذا عادة ما يكون توقعكما أكثر إيجابية في بداية علاقتكما. كذلك فإنَّ البحث عن الجوانب الإيجابية هو وسيلة فاعلة في إيجاد تناغمك الخاص، أو انسجامك الخاص مع الذَّات. على الأرجح يعتقد كلاكما في البداية أنَّ سبب شعوركما الرائع هو التَّناغم الذي اكتشفه كلٌّ منكما مع الآخر، في حين أنَّ ما حدث في الواقع هو قيام كلّ منكما باستخدام الآخر كمُسوِّغ إيجابي للعثور على التناغم مع حقيقة مَن يكون.

لا يرى المصدر الذي في داخلك سوى الجوانب الإيجابية لدى شريكك، وفي كلّ مرة تعثر فيها على عن جوانب إيجابية، تكون في انسجام مع حقيقة مَن تكون.

ماذا لو أنَّ المرء لم يكن راغباً في إنهاء العلاقة؟

«جيري»: ماذا لو أنَّ رغباتَك مختلفة تماماً عن رغبات شريكك؟ وماذا لو قرَّر أحدكما أن يضع حداً لعلاقتكما بينما يُريد الآخر الاستمرار فيها؟

«أبراهام»: نُدرك كيف يبدو الأمر من قبيل «الرغبات المختلفة»، إلَّا أنَّه في حقيقة الأمر ثمّة رغبة قوية مشتركة في صميم ما يرغب فيه الاثنين: وهي الرغبة في شعور أفضل. يعتقد أحدهما أنَّ عملية الانفصال هي السبيل الأرجح للوصول إلى شعور أفضل، بينما يعتقد الآخر أنَّ البقاء سوياً هو السبيل.

لنبدأ هذه المناقشة بالإشارة إلى فكرة أُخرى خاطئة، والتي تُمثِّل جانباً كبيراً من أساس الخلط في هذه القضية:

الفكرة الخاطئة التاسعة: إنَّ السبيل إلى فرحي يمرّ عبر أفعالي. عندما ينتابني شعور سيء، أستطيع بلوغ مكان يبعث على شعور أفضل من خلال الشروع في عمل ما. أستطيع التَّركيز على الموقف الذي أعتقد أنَّه السبب في شعوري السيئ، فأبتعد عنه. ما أن أبتعد عنه، حتى أشعر بتحسُّن. أستطيع الوصول إلى ما أُريد من خلال تركي لما لا أُريد.

لم يكن للحظات الإيجابية التي شعرتَ بها رُبّما ذات مرة خلال علاقتكما، علاقة بالتناغم الذي وجده كلٌّ منكما مع الآخر «والذي يبدو أنَّه انتهى الآن»، وإنَّما للأمر علاقة مع انسجامك الخاص مع حقيقة مَن تكون. صحيح أنَّه مِن الأسهل بالنسبة إليك أن تكون في انسجام مع نفسك عندما لا تُركِّز على الأمور غير المرغوب فيها، ولذلكَ قد يكون الشخص المبهج، موضع اهتمام إيجابي، دون أن يتسبَّب في تشتيت انتباهك عن انسجامك، إلا أنَّ الاعتقاد بأنَّ الآخر هو مَن «يجعلك» سعيداً هو اعتقاد خاطئ. إنَّ سعادتك هي الحالة الطبيعية لكينونتك. إنَّ الفهم الصحيح هو أن تجعل من هذا الشخص المبهج حاليّاً مبرراً لك كي لا تحيد تركيز ذاتك عن حقيقة مَن تكون،

بينما قد تجعل في حال تعاستك من هذا الشخص المزعج حالياً مُسَوَّغاً لإبعاد تركيز ذاتك عن حقيقة مَن تكون.

تتحقق لك السعادة الحقيقية عندما تكتشف أنه لا أحد سواك مسؤول عن الطريقة التي تشعر بها. إذا كنتَ تعتقد أنَّ الآخرين هم المسؤولون عن الحال التي تشعر بها، فأنتَ في عبوديَّة حقيقية، لأنَّك عاجز عن السيطرة على الطريقة التي يتصرّفون بها أو التي يشعرون بها.

من الطبيعي أن ترغب في النأي بنفسك عن الأمور التي لا تبعث فيك الارتياح، ولكنّ ذلك غير ممكن في كونٍ قائم على الاندماج. لا يُمكنك التركيز على الأمور غير المرغوب فيها، وبالتالي تفعيل ما هو غير مرغوب فيه في اهتزازك، والإفلات منه، لأنَّ قوَة السحب لدى قانون الجذب أقوى مِن أيٍّ فعل قد تقوم به.

عندما تهرب مبتعداً عن موقف مزعج، فسيجلب إليك قانون الجذب موقفاً آخَر يبعث فيك شعوراً مماثلاً إلى حدٍّ كبير، وبسرعة غالباً . ببساطة أنت لا تستطيع الوصول إلى حيث تُريد انطلاقاً من هناك. كي تصل إلى حيث تُريد أن تكون، أي إلى مكان الشعور بحال أفضل، عليكَ أن تصل إلى التوافق بينك أنت وذاتك.

عملية تنظيم الطاقة في ثلاثين دقيقة

يُمكنك الحصول على بداية متَّقدة ليومك المفعم بالطاقة المنسجمة بدءاً من اللحظة التي تأوي فيها إلى فِراشك في الليلة السابقة.

اعثر على أشياء موجودة في محيطك المباشر، سريرك مثلاً، مفارش سريرِك، ووسادتك، كي تُوَجِّه امتنانك إليها. ثمّ اعقد النية على بأن تنام جيداً وتستيقظ نشيطاً.

عندما تستيقظُ في الصباح، ابقِ مستلقياً واشعُر بالمزيد من الامتنان مدة خمس دقائق على الأقل، ثمّ أنعش نفسك بالاستحمام وتناول الطعام. ثمّ اجلس مدة خمس عشرة دقيقة وهدّئ تفكيرك. اشعر بتلاشي المقاومة التي رُبّما لا تزال موجودة لديك، واشعُر باهتزازك. ثمّ افتح عينيك، واجلس مدة خمس أو عشر دقائق لتقوم بكتابة قائمة من الأشياء التي تُقدِّرها في حياتك.

من خلال قيامك بعملية انسجام الطاقة هذه، لن تُسخِّر لك نقطة جذبك أنشطة ومواعيد مع أشخاص، وأماكن، وأمور ذات مشاعر جيدة وحسب، بل وسيتمّ على نحو مثير تعزيز قدرتك على اختبار اللذة جراء التعمّق فيها. بدلاً من أن تقوم بأشياء وتذهب إلى أماكن في محاولة منك لحمل نفسك على الشعور الجيد، تعمَّد الوصول إلى الشعور الجيد، ودَع تلك الأشياء والأشخاص والأماكن تأتي إليك. من الممكن أن تنجذب إلى علاقة مختلفة ما إن تدخل في انسجام مع حقيقة مَن تكون، ولكن من المحتمل كذلك أنَّ العلاقة التي تعيشها الآن قد تمَّ جذبها من قِبل نقطة دخولك في الانسجام لتبدأ بها، والآن بما أنَّك قد حقَّقتَ الانسجام مرة أخرى، فستُجَدِّد نفسها من أجلك.

إذا دخلتَ في علاقتك الحاليَّة من باب الانسجام، يكون احتمال عودتها كبيراً لتكون مكاناً يبعث على مشاعر رائعة، بينما إذا دخلتَ هذه العلاقة لأنَّك في طور الهروب من شيءٍ مُزعج، عندئذ رُبّما يكون أساس هذه العلاقة متمحوراً حول ما لا تُريده أكثرً ممَّا تُريده بالفعل.

على أيِّ حال، إنَّ حمل نفسك على الشعور الجيد قبل شروعك في أيِّ عمل هو العملية الأفضل على الدوام، وعندما لا تشعر بحالٍ جيدة، من غير الممكن إلهامك لفعل ما من شأنه أن يحلَّ المشكلة.

هل هناك شخص واحد مثالي من أجلي؟

«جيري»: هل هناك «شخص مثالي وحيد» بالنسبة إلينا لنكون على علاقة معه؟ وفي حال وجوده، هل لديكم أيُّ توصيات حول كيفية العثور علي ذاك الشخص؟ كذلك، ما رأيكم فيما نُسمّيه «توأم الروح»؟ بعبارة أخرى، هل هناك توأم روحي مثالي لكلِّ واحد منّا؟

«أبراهام»: طالما قمتَ طوال حياتك، وبحكم تفاعلك مع الآخرين، بتحديد صفات الآخرين التي تعتبرها الأكثر جاذبية بالنسبة إليك، كما كنتَ تُرسل وعلى نحوٍ متزايد سهام الرغبات فيما يخصّ تلك الصفات المرجوَّة. بعبارة أُخرى، شيئاً فشيئاً، قمتَ «في واقعك الاهتزازي» بخلق نسختك عن شريكك المثالي. إلا أنك قبل أن تتمكّن من العثور على شريك حياتك المثالي، يجب أن تُحقق توافقاً اهتزازياً مع تلك الرغبة، ممّا يعني أنّه ينبغي عليك أن تكون على الدوام متوافقاً اهتزازياً مع ما تُريده.

إذا كنتَ تشعر بالوحدة أو الإحباط حيال عدم لِقاءك بَعْد بشريكك، فأنت غير متوافق مع واقعك الاهتزازي، وبالتالي يتم تأجيل لقائكما. عندما تحسد أولئك الذين يحظون بعلاقات رائعة، فأنت غير مُتوافق مع واقعك الاهتزازي، وبالتالي يتمّ تأجيل لقائكما. إن كنتَ تتذكّر علاقات مُزعجة ماضية وتستخدمها كمُبرِّر كي ترغب أو تحتاج شخصاً أفضل، فأنت متوافق مع ما لا تُريده، فيما يتمّ تأجيل ما ترغب فيه فعلاً. إلا أنك إن أمكنك جلب نفسك إلى مكان يبعث فيك شعوراً جيداً على الدوام، حتى في غياب العلاقة التي ترغب، فلقاؤكما عندئذٍ مؤكَّد. هذا في الحقيقة قانون.

إنَّ «كمال» ذلك الشريك يعني أنَّ شريكك يتطابق مع الأشياء التي دفعتك الحياة إلى طلبها، ولكنَّ العثور على ذلك الشريك يتَوَقَّف على

كونك متوافقاً مع تلك الرغبات أولاً. لا تستطيع العثور على شريكك المثالي من خلال وعيكَ أنَّه مفقود في حياتك. عليكَ أن تجد وسيلة للكفّ عن إطلاق اهتزاز «الشريك المفقود» بعد الآن.

بالطريقة نفسها التي تُطلق من خلالها رغبات جديدة باستمرار بحكم التمحيص عبر تجربتك المادية الآنية، قمت كذلك الأمر بإطلاق رغبات فيما يخصّ تجربتك المادية انطلاقاً من موقعك الاستشرافي غير المادي قبل ولادتك. كانت تلك الرغبات، أو النوايا، تتضمّن أحياناً أشياء محددة كالميزات الإبداعية أو المواهب، وأموراً محددة كنتَ ترغب في القيام بها، أو أشخاصاً معينِّين كنتَ تنوي المشاركة في الخلق معهم. قد يكون «توأم الروح» شخصاً بعينه، إلا أننا نُقلِّل عادةً من قيمة فكرة «توأم الروح» بالمعنى الذي يتعامل به كثير من الناس، لأنَّ كلَّ شخص تتقاسمه كوكبك هو في الحقيقة توأم روح بطريقة ما. إنَّ الشعور بالصلة الذي يبحث عنه الناس، وحالة الابتهاج لكونهم مع شخص فيما قلوبهم تحلِّق، ليسا من اختصاص الشخص الذي تُصاحبه، وإنَّما هما من اختصاص اتصالك الخاص مع ذاتك. إنَّنا نفضِّل التفكير في توأم الروح على أنَّه اقترانك، أو اتصالك الواعي مع روحك المتفردة أو مصدرك المتفرد أو كينونتك الداخلية المتفردة أو ذاتك. عندما تُقدم في لحظتك وزمنك الماديَّين، اهتزازاً مماثلاً لاهتزاز كينونتك الداخلية، عندها تكون قد وجدتَ توأم روحك بالفعل. إذا كنتَ تقوم بذلك باستمرار، فإنَّ الأشخاص الذين سوف تجذبهم إليك سيكونون بطبيعتهم محل رضا كبير.

فكّر فيما تُريده في العلاقة ولماذا تُريده. ابحث عمَّن يعيشون علاقات جيدة حولك، واشعُر بالتقدير لهم. قُم بإعداد قوائم بالجوانب الإيجابية لأولئك الذين قضيتَ وقتاً معهم. في الواقع، إنَّ إحدى أسرع

الطرق لشقّ طريقك إلى علاقة رائعة هو العثور على موضوع يبعث فيك شعوراً جيداً على الدوام، والتركيز عليه حتى وإن لم يكن له شأن بالعلاقات.

عندما تتذكّر أنّكِ سبق أن خلقتَ علاقتكَ المثالية على نحو اهتزازي، وأنَّ ذلك كلّه واقف في انتظارك في واقعك الاهتزازي، وأنّ عملك حالياً هو ببساطة الكفّ عن تقديم اهتزاز مناقض لذلك، وأنّه لا ريب آت إليك، حينئذ يتحتم عليه أن يأتي بسرعة. إنَّ الشيء الأهمّ الذي يحول دون لقاء الناس على الفور مع شريكهم المثالي هو بكلّ بساطة وعيهم وانزعاجهم من عدم عثورهم عليه حتى اللحظة. ذكّر نفسك بين فينة وأخرى أنّكَ أنهيتَ العمل، وأنّكَ أوضحتَ رغبتك، وأطلقتَ سهام الرغبة.

يُركّز المصدر انتباهه على هذه الأمنيات المركبة، أمّا قانون الجذب فقد هيأ الظروف والأحداث التي من خلالها سيتمّ اللقاء، ومهَمتك «الوحيدة» هي التوقّف عن القيام بذاك الأمر الذي تقوم به والذي يحول دون لقائك. عند «القيام بذاك الأمر الذي تقوم به» ينتابك دائماً شعور سلبي، وبلا استثناء. من أجل ذلك، عندما تشعرٍ أنّك وحيد أو عنيد أو ضَجِر أو مثبط العزيمة أو غيور، فأنت تُؤجّل اللقاء.

لو وضعنا أنفسنا في مكانك المادي، لَذكّرنا أنفسنا أنّنا قد أنهينا للتو مهمة التحديد والطلب، وسوف نقبل أنَّ الخلق قد تمّ بالفعل.

لقد تمَّ الأمر! ثمّ نفكر فيه فقط بُغية متعة التَّفكير. عندما تكون لحظة التَّفكير مُبهِجة ومرضية، خالية من الطاقة المناقضة الناجمة عن محاولة حمل أمر لم يحدث بعد على الحدوث، يكون الاهتزاز نقياً وفاعلاً، ويتدفّق الخلق بسهولة دون عوائق.

كيف يعثر المرء على شريك عمل مثالي؟

«جيري»: إذا كنتَم تبحثون عن شريك في العمل، فهل تبحثون عمَّن يملك قدرة استثنائية ومهارات معيَّنة، أم تبحثون عمَّن يكون أكثر توافقاً مع أهدافكم عموماً؟

«أبراهام»: نُريد أن نُجيب على سؤالك بالكامل، ولكن بداية، لقد أفضيت بنا إلى فكرة أُخرى خاطئة يُؤخذ بها على نطاق واسع.

الفكرة الخاطئة العاشرة: لا أستطيع الحصول على كلِّ ما أرغب فيه، ولذلك يجب أن أتخلّى عن بعض الأشياء المُهمَّة بالنسبة إليّ كي أحصل على غيرها.

إذا اختبرتَ علاقات مع الآخرين حيث كان هناك بعض الميزات المُرضية وبعض الميزات غير السارة، فمن السهل أن تفهم لماذا توصّلتَ إلى الاعتقاد أنَّه عليك أن تأخذ السيئ والجيد، وتصبر على الجوانب غير المرغوب فيها بغية الوصول إلى الجوانب الإيجابية. بما أنَّ معظم الناس يبذلون قليلاً من الجهد في توجيه أفكارهم إلى ما هو أبعد من المراقبة المحضة لما هو كائن، فإنَّهم عادة ما يُتابعون السير على نهج التركيز على ما هو كائن، ولهذا يحصلون على المزيد ممَّا يُركِّزون عليه، وبالتالي يُركِّزون عليه، وبالتالي يحصلون على المزيد ممَّا يُركِّزون عليه، ثمّ يَخلُصون إلى أنَّه لديهم سيطرة قليلة أو معدومة على مَن يتفاعلون معهم.

من خلال التركيز على السمات المرغوبة لدى أولئك المحيطين بك، أنت تُدرِّب عرضك الاهتزازي على التوافق فقط مع أفضل ما فيهم، ولن يتمكن قانون الجذب حينها من ربطك مع أسوأ ما فيهم بعد الآن. عندما تُركِّز على أسوأ ما فيهم، فأنت تُدرّب عرضك الاهتزازي

على التوافق فقط مع أسوأ ما فيهم، ولن يتَمَكَّن قانون الجذب حينها من ربطك مع أفضل ما فيهم.

عادة ما يكون الأشخاص الذين تصفهم أنَّ لديهِم « قدرة استثنائية» هم الذين حققوا الانسجام مع حقيقة مَن يكونون. إنَّ التَّألق أو الوضوح أو الحدس التي تُشير إلى « قدرة استثنائية» هي أيضاً من صفات الشخص الذي هو في اتسجام.

إذا كنَّا نسعى وراء شريك من أيٍّ نوع، على صعيد العمل أو الصعيد الشخصي، فإنَّنا سنبحث في المقام الأول عن شخص منسجم مع ذاته «أو مع ذاتها»، لأنَّه عندما يكون الناس منسجمين مع كمال حقيقة مَن يكونون، فإنَّهم يشعرون أنَّهم في حالةِ جيدة، ويتلقّون الإلهام، ويكونون في توافق مع العافية، الحُبّ، وكلِّ الأشياء الجيدة. أمَّا الأمر الأكثر أهمية الذي نستطيع أن نقوله بشأن عثورك على هكذا شخص فهو أنَّه ما لم تكن أنت نفسك في انسجام، فلن تكون متوافقاً اهتزازياً مع شخص كهذا.

ينتظر كثير من الناس الذين ليسوا في انسجام، من شركائهم تسيير الأمور نحو الأفضل، ولكنَّ الخلل الكامن في هذا المنطق هو أنَّك ما لم تكن في انسجام فلن تجد سبيلاً إلى الشخص المنسجم الذي تحتاجه لجعل الأمور أفضل بالنسبة إليك. أنت لا تستطيع الوصول إلى حيث تريد أن تكون انطلاقاً من هناك.

هكذا فإنَّ إجابتنا على هذا السؤال الهامّ هي التالي: هناك أُناس من الواضح أنَّهم سعداء، ولكنَّهم يفتقرون إلى المهارات أو الاهتمام بعملك، ومنهم مَن يملك رُبّما تلك المهارات الضرورية التي يتطلّبها عملك إلا أنَّهم ليسوا سعداء. سوف نبحث عن شخص موهوب، ذي

قدرات تتناسب مع احتياجات عملنا، والذي يبدو سعيداً على نحو جلي. باختصار، ابحث عن التوافق بينك أنت وذاتك «وهذا يعني، كُن سعيداً»، حينها سيجد كلّ ما تبحث عنه سبيله إليك.

مَن هو الأكثر كفاءة لحكمنا؟

«جيري»: في مضمار الحكومة، مَن الذي تشعرون أنَّه الأكثر كفاءة بيننا من أجل وضع المعايير والشروط والأحكام لحياة البقيَّة؟

«أبراهام»: يُعيدنا سؤالك إلى فِكرة خاطئة سبق وأشرنا إليها، وهي أنَّ هناك أساليب عيش صحيحة وأُخرى خاطئة، وبالتالي فإنَّ هدفكم كمجتمع هو العثور، في نهاية المطاف، على الأسلوب الصحيح للعيش ومن ثمّ إقناع جميع الأطراف الأُخرى بالموافقة أو الامتثال لهذا الأسلوب «الصحيح».

إنَّ للاختلاف في كوكبكم قيمة عظيمة وفائدة لأنَّه من التنوع ينبع التمدد وجميع الأفكار الجديدة. من دون الاختلاف سوف يكون هناك رضا وتوقف.

لنأخذ الفكرة الخاطئة إلى منحى أبعد قليلاً وذلك بالادعاء أنَّ السكان الحاليين لكوكبكم قد توصّلوا إلى توافق تامّ مع بعضهم البعض. لنقُل أنَّكم توصّلتم سواء بالإجماع أو الإكراه، إلى إجماع عالمي حول أسلوب العيش الأمثل. إلا أنَّه في كلّ يوم يُولد مواليد جُدُد ومعهم فهمهم الخاص انطلاقاً من منظورهم الاستشرافي الفعّال وغير المادي، وهم يسعون إلى التنوع. إنَّها عملية مثالية إلى أبعد حد، حيث يصل قسم صغير إلى محيطكم «من خلال الولادة»، فيما يُغادر جزء صغير «عند الموت»، في حين يبقى الجزء الأكبر من سكان الكوكب، والذي من شأنه توفير الاستمرارية والاستقرار لكم.

كأفراد يعيشون الحياة تقومون على صعيد فردي وجمعي كذلك بتفعيل طلبات اهتزازية دائمة إزاء حياة مُطَوَّرة على كوكبكم، وما من وسيلة ممكنة للكفّ على صعيد فردي أو جمعي عن تقديم هذه الطلبات الاهتزازية، أمَّا الكون المتجاوب فهو يُلبي هذه الطلبات على نحو مطَّرد.

عادة ما يتمسَّك ذلك القسم المركزي المستقر من سكان كوكبكم والذي كنَّا نتحدث عنه للتَّو، بعناد بمعتقداته المحدودة «من خلال الانتباه إلى ما هو كائن»، الأمر الذي يمنعه من تلقي الفائدة الفورية من التحسّن الذي يسعى إليه، ولكن يموت المسنُّون «وبالتالي الأشد تمسكاً بأساليبهم» منكم، بينما يُولد المُنفَتِحون والمُتَحمسون. بالتالي، تستمرّ الحياة في التحسّن استجابة للطلب الذي تستدعيه الحياة منك.

يُجادل كثيرون بوجود مذاهب أكثر ملاءمة لتوفير حياة أفضل، ويوجد حتى ضمن تلك المذاهب من هم أجدَر بالقيادة والتوجيه وسنّ القوانين وتقرير ما هو النهج الأفضل في الحياة، بالإضافة إلى أنَّ مجمل عملية التشكيل لبنية حياتك هي مَبعَث حُبور ورضا. إلا أنَّ هناك أمراً أكبر بكثير يجري على كوكبكم: أنتم مليارات من الناس، تعيشون التنوع المثالي، تماماً كما كنتم تعلمون أنَّكم فاعلون، وتطلبون التحسين باستمرار، وبهذا تعدُّون تجربة حياة مُحَسَّنة للأجيال القادمة. في حال استيعابك لهذا، وتوقفك عن إثارة الصخب من أجل «السبيل الوحيد الصحيح للعيش»، ستمضي الأمور على نحو أفضل بالنسبة إليك في القريب العاجل.

هكذا فإنَّ الإجابة على سؤالك: «من الأكثر كفاءة بيننا لوضع المعايير والشروط والأحكام لحياة البقية؟» هو: لا أحد أكثر كفاءة

منك أنت لوضع المعايير لك. بيدَ أنَّه لا شيء يدعو للقلق لأنَّك لا تستطيع الكفّ عن تقديم طلباتك، ولن يكفّ المصدر عن تلبيتها أبداً. في حال توقّفتَ هنا والآن، عن عرض أيِّ مقاومة لما تطلبه «أي تركيزك على ما يتعارض معه»، فسوف يكشف عن نفسه في تجربة حياتك على الفور. بعبارة أُخرى، إذا ركّزتَ على شيء تفعله حكومتك أو من يتولى القيادة، ويبعث فيك السعادة، فأنت بذلك تمتنع عن مقاومة الأمور التي اخترتها خلال عيشك لحياتك، ولكن في حال امتعاضك من شيء تراه وتُقاومه باستمرار، فأنت بذلك تستخدم الأمر غير المرغوب فيه كمسوَّغ لك لتُبقي نفسك في مقاومة لما اخترته.

اِبدأ في تقدير حكومتك، أو مَن على شاكلتِها بكلِّ طريقة تستطيعها، وعندَ قيامك بذلك، فلن ترفض الرخاء الذي أُعدَّ لك مسبقاً من خلالك أنت، وهو في طريقه إليك. إنَّ قانون الجذب العظيم، دائماً ودون استثناء، هو الأكثر كفاءة في تزويدكم بالمعايير التي أرستها حياتكم الشخصية المتفردة.

ما النموذج المثالي للحكومة؟

«جيري»: حسناً، ما هو تصوّركم للشكل المثالي للحكومة بالنسبة إلينا هنا؟

«أبراهام»: ينبغي أن تكون حكومة تمنحك حرية أن تكون أو تفعل أو تملك ما تشاء. لن يتأتى ذلك إلا عندما يكون هناك فهم للكيفية التي تحصل من خلالها على ما تحصل عليه. كما ترى، فقد أصبحَت حكوماتكم في المعظم حكومات قواعد وأنظمة تمَّ وضعها أساساً لحماية بعضكم من البعض الآخر. عندما تصل إلى فهم أنَّكَ تجذب من خلال الفكرة، فلن تشعر حينها بحاجة ماسَّة

إلى كل ذلك التقييد، وعندها من الممكن إعادة تشكيل حكومتك لتكون كما كانت أول نشأتها، أي تقديم المزيد من الخدمات بدلاً من القيود أو السيطرة.

ما علاقتنا الفطرية مع الحيوانات؟

«جيري»: كيف تصفون علاقتنا الفطرية بالحيوانات على كوكبنا؟

«أبراهام»: أهم شيء تتذكَره عن الحيوانات التي تتقاسم معها كوكبك هو أنها جاءت إلى هذه البيئة كامتداد لطاقة المصدر، مثلك تماماً. بعبارة أخرى، لدى حيواناتكم أيضاً كينونة داخلية أو وجهة نظر المصدر، كما لديك أنت، وعندما يختلف منظورها المادي عن منظور مصدرها، فقد تكون هي كذلك في حالة من المقاومة. مع ذلك، قلّما تكون الحيوانات على كوكبكم في حالة مقاومة أو انفصال. على عكس البشر، هي تبقى في الدرجة الأولى في حالة صلة أو انسجام مع منظورها الأشمل.

عندما يشهد البشر حيواناً متناغماً مع اهتزاز منظوره الأشمل، فغالباً ما يُعقِّبون على ذلك بـ «غريزة» الحيوان. إنَّ ما يُشير إليه البشر على أنّه «غريزة» الحيوان، نُسمّيه نحن «حالة انسجام الحيوان مع المنظور الأشمل».

إنَّ الدليل على انسجام الحيوان المادي مع نظيره الأشمل وغير المادي، موجود في كلِّ ما يُحيط بك، لذلك تقبله كـ «غريزة» الحيوان أو سلوكه، في حين أنَّ ما تُشاهده، في الواقع، هو حيوان مادي يملك بسبب عدم إبدائه أيَّ مقاومة سبيلاً إلى المنظور الأوسع الذي يفهم الصورة دائماً بإطارها الأوسع.

عملية الخلق ذات الثلاث خطوات

هناك ثلاث خطوات في عملية الخلق:

أولاً: اطلب. «إنَّ التَّباين في التجربة الحياتية هو دافعك للقيام بذلك».

ثانياً: أجِب: «هي ليست وظيفتك من منظورك المادي، وإنّما بدلاً من ذلك، هي وظيفة طاقة المصدر غير المادي».

ثالثاً: اِسمح: «يجب عليك أن تجد وسيلة كي تكون متوافقاً اهتزازياً مع ما تطلبه، وإلّا فلن تسمح له بدخول تجربتك على الرغم من أنَّ الاستجابة متاحة لك».

عندما يأتي البشر والحيوانات من العالم غير المادي، فإنَّهم يأتون بنوايا مختلفة. من الطبيعي أن يكون البشر مَعنيّين أكثر بالخطوة الأولى: التركيز، وتمحيص التباين في زمانك ومكانك فيما يخصُّ الهدف المستعجل، أي طلب التجربة الحياتية المُحسّنة وبوضوح متزايد دائماً. من الطبيعي أن تكون الحيوانات مَعنيَّة أكثر بالخطوة الثالثة: فهي تُحافظ على انسجامها مع منظورها الأشمل. إنَّ البشر موجودون هنا تحديداً من أجل الخلق من خلال تركيز أكثر دقة. تقوم الحيوانات بقدر أقل من الخلق المحدد، وهي أقل ميلاً إلى تمحيص التباين واتّخاذ القرارات. بعبارة أبسط، إنَّ البشر أكثر إبداعاً، والحيوانات أكثر سماحاً. تلك هي نزعتك الطبيعية.

في حين أنَّ الحيوانات تختبر التَّباين بالفعل وتطلب اهتزازياً ظروفاً مُحَسَّنة، إلا أنّها تبقى في انسجام مع منظورها الأشمل أكثر ممَّا يفعل البشر. من المُمكن أن تكون منخرطاً بنشاط في تمحيص التَّباين كحال جميع البشر، وتُوجِّه أفكارك على نحو مُتعمّد إلى التناغم مع

منظورك الأشمل، وتختبر فائدة كونك خالقاً فاعلاً في الوقت نفسه الذي تكون فيه في حالة السَّماح. بينما تُشكّل الحيوانات على كوكبك مصدراً هامًّا للغذاء لبعضها البعض وللبشر، إلا أنَّ أعظم فائدة تُقدّمها الحيوانات للحياة على كوكب الأرض هو التوازن الاهتزازي الذي تُوفّره، لأنّها امتدادات لطاقة المصدر وهي تبقى في انسجام في الغالب مع تلك الطاقة. يُشكّل البشر والحيوانات مزيجاً جميلاً جداً، كما كنتَم تعلمون أنَّكم ستفعلون.

هل نستطيع التأثير على الحيوانات، أم السيطرة عليها وحسب؟

«جيري»: هل يُمكن للبشر التأثير على الكائنات الحيَّة الأُخرى على كوكب الأرض، أم أنَّهم لا يملكون سوى السيطرة عليها؟ مثل ترويض الحصان أو السيطرة عليه؟

«أبراهام»: لا تُثبت السيطرة أبداً أنَّها مُرضية سواء بالنسبة إلى مَن يُحاول السيطرة أو المُسيطَر عليه، لأنَّ الحالتين كلتيهما، السيطرة على الآخرين أو الخضوع لسيطرة الآخرين، هما ضدّ طبيعة الإنسان والحيوان.

في غياب ممارسة السيطرة، سيجد الجميع الانسجام مع المصدر، ويختبر الجميع تجربة المشاركة في الخلق المتناغم مع بعضهم البعض. سواء إنساناً كنتَ أم حيواناً، فأنت لديك صبغة أنانيَّة، فطريَّة مُتَأَصِّلة تسعى على نحوٍ أبدي لإشباعها. بعبارة أُخرى، عندما تكون في انسجام تامّ مع المصدر داخلك، وبالتالي تختبر عوائد ذلك المنظور الأشمل، لا تُشكّل السيطرة على الآخر أمراً ضرورياً البتة لبقائك أو عافيتك. في حالة الانسجام تلك، دائماً ما يتمّ توجيهك نحو الظروف التي من شأنها تهيئة العافية التي تنشدها. وحده من ليس في حالة انسجام هو الذي يسعى إلى فرض سيطرته على الآخر.

بينما، أنت في حالة الانسجام لا تُقدّم اهتزازاً متعارضاً مع نيَّتِك، وعندما يخلو الأمر من التناقض، سيُقدِّم قانون الجذب في حالة الانسجام القوية تلك الدليل على تلك النية البعيدة عن المقاومة. ذلك هو معنى التأثير: عندما تكون في حالة صلة، تكون طاقة تأثيرك قوية جداً، بينما وحده اهتزازك المتناقض هو الذي يتسبب في إضعافك.

إنَّ كونك في حالة تأثير قوي، لا يعني أنَّكَ تستطيع حمل شخص على التوقّف عن القيام بما ينوي فعلَه، والشروع في إرضائك بدلاً من ذلك. إنَّما يعني أنَّه عندما لا تتناقض مع نواياك المتفردة، وبالتالي تُطلق إشارة اهتزازية قوية، فإنَّ قانون الجذب سوف يجلب إليك في الحال الأشخاص والظروف والأحداث التي تتوافق مع تلك الإشارة. يملكُ أولئك الذين تتفاعل معهم نوايا لا تُعد ولا تُحصى، وفي جوهر كلِّ واحد منهم كائن هو عبارة عن طاقة إيجابية نقية. بالتالي، عندما تكون في حَالة انسجام، فإنَّكَ تستطيع حينها التواصل مع فَطرتهم الحقيقية. إنَّ التركيز على انسجامك المُتفرّد هو أفضل وسيلة للحفاظ على قوة تأثيرك.

تتحرك الحيوانات بحدسها نحو كلِّ ما وكلِّ مَن يُقدّم منفعة، وبعيداً عن كلِّ ما وكلِّ مَن لا يُقدم منفعة.

ماذا عن علاقتنا المادية/غير المادية الأمثل؟

«جيري»: كيف تصفون العلاقة بيننا نحن الكائنات البشرية الحالية والوعي غير المادي؟ وبماذا تصفون العلاقة المثالية بين الاثنين؟

«أبراهام»: إنَّه سؤال على قدر كبير من الأهمية، وهو في الواقع يدخل في صلب هذا الكتاب الذي يدور حول العلاقات.

إنَّ العلاقة بينك ومصدرك هي الأكثر أهمية بين جميع العلاقات، ما لم يتمّ فهم هذه العلاقة، من غير الممكن فهم جميع العلاقات الأخرى بوضوح.

بما أنَّك موجود في جسدك المادي، من السَّهل عليك إلى حدٍّ ما، أن تبصر نفسك على أنَّك منفصل عن الآخرين الذين تراهم. أنت تقوم بتحديد فروق واضحة بين «أنا» و«أنت» عندما تدمُج حياتك مع حياة أولئك المحيطين بك. لقد فهم «الجنس البشري»، بطريقة مشابهة ما يُسمّيه «الإله» أو «المصدر» أو «غير المادي» على أنَّه منفصل هو الآخر.

بينما أنَّت مُركَّز داخل جسدك المادي، فأنت امتداد لذاك الذي هو «المصدر»، والتوضيح الأكثر أهمية هنا هو أنَّ المصدر لا يرى انفصالاً البتة بينك أنت في جسدك المادي، وبينه هو المصدر. إنَّ الانفصال، أو عدم السماح للاندماج الكامل أو للانسجام بينك في جسدك المادي، وبين المصدر داخلك، سببه وجهة نظرك وسلوكك الماديين، وليس وجهة نظر أو سلوك المصدر.

إنَّ المصدر أو كينونتكَ الداخلية، أو سمِّ ذلك الجانب غير المادي منك ما تشاء، يفهم العلاقة الأبدية بين الجانبين المادي وغير المادي منك. كما يفهم المصدر أيضاً العلاقة الأبدية بينك أنت وبين أيِّ كائن مادي آخر تتشاطر معه كوكبك، إلا أنَّنا سوف نُناقش ذلك باستفاضة أكبر في مقاطع أُخرى من هذا الكتاب.

لذلك هنا في هذا الكتاب الذي يدور حول العلاقات، نطلب منك إعادة صياغة تعريفك للعلاقة بينك وبين الوعي غير المادي بهذه الطريقة الهامة: عادة عندما تُفكّر في العلاقة بين شخصين، فإنَّك تنظر إليهما كفردين أو كيانين منفصلين، يتصرفان أو يتفاعلان مع بعضهما.

نُريدك أن تفهَم أنَّكَ غير منفصل عن مصدرك بل إنَّكَ امتداد له، ونُريدك أن تعي أو تشعر بانسجامك أو تنافرك الاهتزازي مع الجزء الأشمل منك في جميع الأوقات.

نُريدك أن تُدرك على نحو واع أنَّه عندما تنسجم الفكرة التي تتدبّرها الآن مع منظورك الأشمل انسجاماً تاماً، فإنَّ المعرفة الشاملة لمنظورك الأشمل تتدفّق من خلالك، محفزة إياك على الشعور بالنشاط، صفاء الذهن، والفرح. أمّا عندما تشعر أنّكَ مُشَوَّش أو غاضِب، أو منزعج بأيِّ حال من الأحوال، نُريدك أن تعلم أنَّ الفكرة التي تُفكِّر فيها متعارضة وخارجة عن الانسجام مع وجهة نظرك غير المادية والأشمل.

إنَّ العلاقة التي بين «البشر» و«الوعي غير المادي» تُكافئ نظامك التوجيهي.

إنَّ العلاقة التي بين «البشر» و«الوعي غير المادي» تُكافئ تمدد كلِّ ما هو كائن.

إنَّ العلاقة التي بين «البشر» و«الوعي غير المادي» مِن وجهة نظر المصدر، هي عدم وجود انفصال على الإطلاق بين الاثنين.

إنَّ العلاقة التي بين «البشر» و«الوعي غير المادي» من وجهة نظرك المادية، هي علاقة مُتَغيرة. كلَّما كان شعورك أفضل، كانت الصلة أو العلاقة أكثر اكتمالاً. كلّما كان شعورك أسوأ، كانت الصلة أو العلاقة أكثر تفتتاً.

إنَّ سؤالك يلمس تماماً لبَّ هدف هذا الكتاب والنيّة التي عقَدها البشر عندما أتوا بأجسادهم المادية: لقد أتيتَ كامتداد لطاقة المصدر، مُدركاً أنَّك سوف تكتشف التَّباين، وتتسبب في التمدد ليس لك وحسب بل لكلِّ ما هو كائن. وعرفت أنَّه على الدوام، وحتى أثناء

وصولك إلى مناطق مجهولة، فإنَّ التوجيه الذي من الداخل لن يضطرب، بل سيبقى إشارة مستمرة للعافية التي قد تصل إليه وتجدها دائماً.

لقد عرفتَ أنَّه بإمكانك في ظلِّ جميع الظروف العثور على طريق العودة إلى موارد مصدركَ من خلال «استشعار» طريقكَ، ومن خلال فهم أنَّ العلاقة بينك وذاتكَ ليست علاقة انفصال بل انسجام وتناغم. عندما تُتقن فن السماح بانسجامكَ المستمر مع المصدر في داخلكَ، ستكون كل علاقة أُخرى ذات نفعٍ ومصدر سرور.

ماذا لو أصبح مكان عمل أحدهم مزعجاً؟

«جيري»: «أبراهام»، لو كان أحدهم يشغل الوظيفة التي تسرُّه، إلا أنَّه تتم مضايقته من مديره المتعسف والظالم، فهل تنصحونه أن يُغيِّر وظيفته، أم بإمكانكم تقديم حل أفضل؟

«أبراهام»: ذلك يُفضي بنا إلى فكرة أُخرى خاطئة:

الفكرة الخاطئة الحادية عشرة: في حال انصرفتُ عن موقف غير مرغوب فيه.

سأجد ما أبحث عنه.

مهما كان الشيء الذي تمنحه انتباهك فإنَّه يعرض تردُّداً اهتزازياً، وإنَّ انتباهكَ له لفترة طويلة من الزمن يُفضي إلى تفعيل التردد ذاته في داخلك. من المُهمّ أن تتذكَّر أنَّه عندما يكون الاهتزاز فاعلاً في داخلك، فإنَّ المبادرة إلى الابتعاد عنه لن يَحُول دون حضوره في تجربتك. بعبارة أوضح، إنَّ المبادرة إلى الابتعاد لا تحمل قوة كافية للتعويض عن قوة جذب أفكارك.

في الوقت الذي تصل فيه إلى مرحلة استخدام مسمَّيات قوية مثل متعسف أو ظالم لوصف من تعمل معه، فإنَّكَ بلا شك راقبتَ أوضاعاً غير مرغوب فيها لفترة من الزمن، الأمر الذي يعني أنَكَ كنتَ تُمارس نمط تفكير ونمط اهتزاز مقاوم، ممَّا يعني أنَّ نقطة جذبك قوية تماماً الآن. من أجل ذلك حتى وإن اتّخذت خطوات مادية لإبعاد نفسك عن الموقف من خلال ترك وظيفتك والعثور على أُخرى، أو من خلال طلب نقلك من القسم الذي يتواجد فيه هذا المدير وتعيينك لدى آخر، إلا أنك أنّى ذهبت، ستأخذ ذاتك معك.

إنَّ المبادرة إلى الابتعاد لا تعني أنَّ أنماطك الاهتزازية قد تغيّرت، عادة وعلى الرغم من أنَّ الشخص رُبّما لم يعُد يُراقب الصفات غير المرغوب فيها لدى مديره السابق، إلا أنَّه غالباً ما يُبرِّر ضرورة الانتقال إلى الموقع الجديد من خلال الاستمرار في تذكّر أو شرح ما كانت عليه التجربة السابقة، وبالتالي يبقى ذلك الاهتزاز فاعلاً في داخله.

لقد تلقيتَ فائدة عظيمة من هذه العلاقة المُنهِكة والظالمة، على الرغم من صعوبة إدراك ذلك في حينه، لأنَّه خلال تلك اللحظات المزعجة عندما كنتَ تعرف بوضوح شديد أنَّك لا تُريد أن تتمّ معاملتك بتلك الطريقة، وما الذي لا تُريد لوظيفتك أن تكون عليه، وكيف أنَّك لا تُريد أن يُقلل أحد من قيمتك، وكيف أنَّك لا تُريد أن يتمّ التقليل من احترامك، وكيف أنَّكَ لا تُريد أن يُساء فهمك، وخلال تلك التجارب، كنتَ تُطلق سهام الرغبة بشأن ما تفضّله فعلاً، وكيف تُريد فعلاً أن تتمّ معاملتكَ. بعبارة أُخرى، كانت تلك التجارب المؤلمة، نقطة القفز نحو تجربتك الحياتيَّة المُتحسّنة والمتمددة.

في كلِّ مرة حدث فيها ما تسبب في إطلاقك أحد سهام الرغبة تلك، كان الجزء الأكبر منك «مصدرك، أو كيانك الداخلي» يتبع

السهم ويأخذ بالتمدد ويحجز لك مكاناً في التجربة المحسَّنة. إذاً، فالسؤال المفتوح الوحيد هو: ما موقعك أنت من العلاقة بالتمدد؟ هل تقوم بتخيّل التحسن، وتقوم بتثمّين التَّباين الذي تسبب في ذلك؟ هل تتطلّع بتفاؤل إلى تجربة الحياة المُتحسنة فيما يخصّ بيئة عملك؟ أم أنك تُتابع التحدّث عن الظلم الذي قاسيته من تجربتك الماضية، وبالتالي تُبقي نفسك خارج الانسجام مع التمدد الجديد الذي أنتجته هذه العلاقة.

إنَّ المشاعر السلبية تعني أنَّ حياتكِ قد تسببت في التمدد الذي ترفضه في لحظة الشعور السلبي في كلّ مرة، ودون استثناء. إنَّ ذلك يعني أنَّه مهما كنتَ تعتقد أنّه السبب في شعورك السلبي «وبالتأكيد نحن نفهم لمَاذا ترغب في تبرير مشاعرك السلبية، لأنَّه فيما لو كانت مشاعرك أفضل لبعثت فيك شعوراً أفضل»، إلا أنَّ الشعور السلبي يعني أنَّك ترفض السماح بتمددك المتفرد. نقطة انتهى.

لو لم يقُم مديرك المزعج بإلهام رغبتك وتمددك تجاه المزيد، لما عانيتَ من الانزعاج جراء عدم السماح للتمدد. لذلك فإنَّ أفضل حل تطلبه هو التالي: حاول أن تتصالح مع المكان الذي أنت فيه، رُبّما من خلال الاعتراف أنَّ هذا الشخص البغيض قد ساعدك في أن تُصبح واضحاً جداً إزاء كيف تُريد أن يُعاملك الآخرون وكيف تُريد أن تُعاملهم، ابحث عن فائدة العلاقة بدلاً من مقاومة الجوانب غير المرغوبة منها، ومن خلال عملية الاسترخاء بعض الشيء والتي هي عملية بسيطة وأسهل بكثير ممَّا تعتقد للوهلة الأولى، حتى أنَّك قد تُسخّر الشكّ لمصلحة مديرك، عندئذ ستتضاءل مقاومتك ثمّ ستسمح لنفسك بالتحرك في اتجاه تمددك المكتشف حديثاً. إذا تسببَت حياتك في حملك على طلب وضع محسّن، لا يَهمّ ما هو، وإذا توقفتَ عن

عرض اهتزازات الأفكار المزمنة التي تُناقض رغبتك، فلا بدَّ لرغبتك أن تأتيك. ولكنَّكَ لا تستطيعِ الاستمرار في إذكاء الأنماط الاهتزازية للذي لا ترغب فيه في داخلك، وتستقبل الذي ترغب فيه. إنَّ هذا يتحدَّى قانون الجذب.

كيف يُمكننا جميعاً «تحقيق ذلك كلّه»؟

«جيري»: لقد قلتم إنَّه يُمكننا تحقيق ذلك كلّه، ولكن كيف يستقيم ذلك عندما يكون هناك آخرون يُريدون أيضاً تحقيق ذلك كلَّه؟ ما الذي يحول دون تضارب رغباتنا؟

«أبراهام»: هناك فكرة خاطئة منتشرة للغاية يجب أن نتَّفق حولها هنا قبل أن تكون قادراً على فهم جوابنا على سؤالك المُهمّ جداً.

الفرضية الخاطئة الثانية عشرة: هناك وعاء يحوي قدراً محدوداً من الموارد نغرف منه جميعاً من خلال طلباتنا. من أجل ذلك، عندما أُشبع طلبي لشيء ما، فأنا بذلك أمنع الآخرين من ذلك المورد. إنَّ كلَّ الوفرة، الموارد، والحلول موجودة بالفعل، فقط في انتظار مَن يكتشفها، وعندما يصل أحدهم إلى هناك أولاً، سيُحرم بقيتنا حينها من ذلك الاكتشاف.

نُريدك أن تفهم أنَّ ما يعتبره الكثيرون «اكتشافاً» للوفرة أو الموارد أو الحلول، ليس في واقع الأمر سوى «خلق» للوفرة، والموارد، والحلول. عندما تكون الحياة التي تعيشها سبباً في رغبتك في التحسين، فإنَّ طلبك الاهتزازي لذلك التحسين يُهيِّئ لعملية جذب وتحقيق هذا التحسين. من خلال عيشكم لحيواتكم الطليعية، لا تكتشفون الفوائد المُحسّنة وحسب، بل إنَّكم تخلقونها كذلك.

يحرم العديد من الناس أنفسهم من رغبات كثيرة بسبب سوء فهمهم

لوعاء الموارد المُتجدِّدة، والمتمددة والمخلوقة إلى الأبد. إن كنتَ لا تفهم العملية الإبداعية في كوكبك، والدَّور الهام الذي تلعبَهُ أنت في عملية التَّمدد، فقد تندرج ضمن قوائم الكثيرين الذين يُعانون قصوراً في الوعي سبَّبَهُ سوء الفهم هذا.

إنَّ سوء الفهم هذا هو في صميم الشعور بالمنافسة. أنتم لم تأتوا إلى هنا للتسابق على ثروات كوكبكم، بل قَدِمتُم إلى هنا كخالقين. إذا كان واقعك الزماني المكاني يملك الوَسائل الضرورية لإلهام الرغبة في داخلك، فَوَعدُنا القَطعِي لك هو أنَّ واقعك الزماني المكاني يملك القدرة على توصيل واقع الرغبة التي ألهمها في هيئتها المتجلية الكاملة. لقد جئتَ إلى هنا وأنت تعلم أنَّكَ ستحرم نفسك من أكبر مواردك وهو وضوح ومعرفة طاقة مصدرك ما لم تتذكَّر ذلك تماماً، وتُطبقه على نحو متعمد. هذا هو حقيقة القصور الوحيد الذي يُمكن وجوده في عالمك، ومن المدهش أن تُدرك أنَّ ذلك القصور هو دائماً ودون استثناء إيذاء ذاتي.

بالتالي، لستَ في منافسة مع الآخرين الذين يُشاركونك كوكبك. لا يُمكنهم أبداً حرمانك شيئاً ما من خلال أخذه لأنفسهم. في الواقع، إنَّ وجودهم يُعزز قدرتك على التَّلقي، لأنَّه من خلال تفاعلك معهم، يتمّ إلهام رغباتك المتفردة. من المُمكن تحقيق جميع الرغبات ما لم تُبقِ نفسك خارج الانسجام مع رغباتك المتفردة. إنَّ الشعور بالمنافسة على الموارد أو الشعور بنقصها أو محدوديتها، يعني أنَّكَ خارج الانسجام مع رغبتك المتفردة.

هل للعقود القانونية نتيجة عكسية على الإبداع؟

«جيري»: أفهم أنَّكم تُشجعوننا على أن نكون واعين لمشاعرنا الحالية كي نقوم بأفضل خياراتنا. فكيف نستطيع أن نعيش ونخلق «في

اللحظة الراهنة» بينما ندخل في الوقت ذاته في علاقات أو اتفاقيات طويلة الأجل، حيث يمتدّ الإلزام الزمني لوثائقنا القانونية بعيداً في مستقبلنا؟

«أبراهام»: سواء قمتَ بالتركيز علي موقف فوري، يتطّلب تفكيرك وعملك في هذه اللحظة، أو كنتَ تُفكر في حدث ماض أو مستقبلي، فأنت تقوم بذلك في هذه اللحظة. بالتالي، فهو يَتسَبَّب في تفعيل الاهتزاز في هذه اللحظة. بعبارة أخرى، تستطيع أن تعرف مدى تأثيرك على حدث مستقبلي، في هذه اللحظة، من الطريقة التي تشعر بها إزاءه في هذه اللحظة. هكذا، إذا كنتَ تعي شعورك في اللحظة الحاضرة، وكان من المُهمّ بالنسبة إليك أن يكون شعوراً جيداً، فأنت بالتالي تبذل جهداً متعمداً كي تجعل فكرتك الحالية منسجمة مع فكرة كينونتك الداخلية، وبذلك لن تحظى فقط بالمزيد من اللحظات السارة، بل وسيستفيد كلّ موضوع فكّرت فيه مليّاً من تركيز فكرتك المنسجمة مع مصدرك.

أحياناً لا يتفق الناس مع فكرة أنَّه «إذا انتابك شعور جيد حقاً إزاء شيء ما، فإنَّه سيستمرّ في التطور بطريقة مُرضية»، من خلال الإشارة إلى مدى السعادة التي شعروا بها في بداية علاقة انقلبت لاحقاً على نحو سيء. إلا أنَّكَ تتذكّر أنَّه في كلّ مرة تُركّز فيها على شيء ما، فإنَّ تفكيرك الحالي يُؤثر عليه، وعندها قد تفهم أنَّه بين الوقت الذي انتابك فيه شعور جيد إزاء علاقتك، والوقت الذي انقلبت فيه العلاقة إلى وضع سيء، فقد انتقل تفكيرك الحالي مراراً إلى ما لم تكن ترغب فيه، بدلاً ممّا ترغب فيه بالفعل. أحياناً، في هذه الفترة بين البداية السعيدة والنهاية المحزنة لعلاقتك، تتحوّل أفكارك باستمرار نحو الأشياء غير المرغوب فيها، وتختبر المشاعر السلبية الحتمية التي تُصاحب دائماً

أفكاراً كهذه. يتطلَّب الأمر تركيزاً مستمراً متعمداً على الجوانب الإيجابية لأيِّ علاقة للحفاظ على إنتاجيتها للمشاعر الجيدة مع مرور الوقت. لا يمكنك السماح لأفكارك «الآنية» أن تنجرف نحو غير المرغوب فيه دون حدوث تأثير سلبي حالي ومستقبلي على موضوع انتباهك.

يتمّ السعي إلى الكثير من الاتفاقيات ذات الأمد البعيد من منظور الرغبة في الحماية من المواقف المستقبلية غير المرغوب فيها، وهذا ليس بالأساس الجيد لتبدأ منه أيُّ علاقة. عندما تتوصّل إلى فهم قوة أفكارك المُركّزة، فستتبدَّد أيُّ حاجة للحماية، وسيغلب عليك إحساسك بالعافية المستمرة.

لو أنَّ ظروفك الحالية، أو قوانين حكومتك، تتطلّب منك الدخول في اتفاقيات مُلزِمة على المدى البعيد، فلا يزال في استطاعتك الحفاظ على توازنك وشعورك بالانسجام، أو الحرية، وذلك عندما تتذكَّر أنَّه من الممكن حتى تغيير تلك الاتفاقات. قد تدخل في اتفاقية لمدة ثلاثين أو عشرين عاماً لشراء منزلك، ولكنَّك تستطيع في وقت لاحق إذا شئت، بيع منزلك وبالتالي إنهاء ذلك الاتفاق. يدخل كثير من الناس في اتفاقيات العلاقة الزوجية على مبدأ «إلى أن يُفرّقنا الموت»، ليتمّ لاحقاً تعديل تلك الاتفاقيات باتفاقيات جديدة «للطلاق».

تشعر بالتَّحرر عند إدراككَ أنَّه من خلال استخدام قوة أفكاركَ، وعن طريق جعلها منسجمة عن عمد مع النسخة المتمددة لحياتك التي وُلدت منك، تستطيع الوصول إلى أيِّ مكان تُريد أن تكون فيه انطلاقاً من المكان الذي أنت فيه أيَّ كان.

ما الذي يُطيل أمد علاج المشكلات المزمنة؟

«جيري»: يبدو لي أنّه عندما يشرع الناس في علاج مشكلات محددة في محاولة منهم لإصلاحها أو حلها، يبدو أنّه غالباً ما تستمر تلك المشكلات سنوات. ما السبب في ذلك؟ لماذا يستمرّ ألمهم؟

«أبراهام»: لأنَّ كلَّ لحظة جديدة، ولأنَّ مكونات اللحظة تتغيّر وتختلف في ظلّ جميع الظروف، عن كلِّ لحظة مرّت من قبل. لا شيء يبقى على حاله إطلاقاً. تتغيّر الأمور باستمرار، ولكن في كثير من الأحيان، بسبب أنماط متكررة من الأفكار، وعلى الرغم من تغيُّرها، إلَّا أنَّها تتغير نحو المزيد من الشيء ذاته.

من غير الممكن خلق مستقبل محسَّن عبر التفكير في مشكلات الماضي. إنَّه ببساطة يتحدّى القانون. إنَّ التركيز على مشكلات الماضي، أو الحاضر، سوف يمنعك من الوصول إلى الحلول في مستقبلك، وسوف يضمن لك مستقبلاً مُعضِلاً.

من الممكن أن يكون للعلاج فائدة، بمعنى أنَّ بإمكان أيِّ نقاش حول الجوانب غير المرغوب فيها من تجربتك الحياتية أن يُساعدك على معرفة أوضح بالتغييرات التي تُفضِّلها، ولكنَّ ما هو أبعد من ذلك الاكتشاف هو أنَّ نقاشاً دائماً للأمور غير المرغوب فيها سيُبقيك فقط في أنماط الجذب غير المرغوب فيها هذه. مع ذلك، ما إن تعي تماماً ما الذي تُفضّله بالفعل وتُركز عليه، فلا بُدَّ لحياتك من أن تتحسَّن.

هناك اختلاف شاسع بين التردد الاهتزازي للمشكلة وذاك الذي هو للحلِ. إنّ السؤال هو عبارة عن اهتزاز، أمَّا الجواب فهو أمر مختلف تماماً. لقد أطلقَت تجربتك غير المرغوب فيها رغبة مُعدَّلة، وتقوم كينونتك الداخلية الآن بالتركيز كُليّاً على ذلك التحسين، وعندما

تشترك مع كينونتك الداخلية في فكرة واهتزاز تلك الرغبة، ستشعر بتحسُّن فوري في مشاعرك، ويبدأ تجلي ذلك التحسُّن في التحرّك نحو تجربتك. إلا أنك طالما كنت تستمرّ في العزف على وتر الإساءة، أو الظلم، أو ذاك الذي لا ترغب فيه، فستُبقي نفسك بعيداً عن التحسُّن.

ما أعظم فائدة نُقدِّمها لمن هو في حاجة؟

«جيري»: إذا رأينا صديقنا في وضع سلبي، يعيش أمراً لا يرغب فيه بتاتاً، أو يفتقد إلى أمر يرغب فيه بشدة، فكيف نستطيع تقديم المساعدة ؟ بعبارة أخرى، كيف يُمكن أن نكون مصدر نفع للآخرين بدلاً من أن نكون مصدر أذى؟

«أبراهام»: سواء كان لدى صديقك شعور سلبي بسبب الوضع الذي هو فيه، أو كان لديك شعور سلبي بسبب إدراكك لوضع صديقك، فلا أحد منكما في انسجام مع رؤيته الأشمل. إنَّ إدراكك لمشكلة صديقك هو أذًى حقيقي له، لأنَّك تقوم بتضخيم اهتزاز المشكلة وبالتالي تزيد الأمر سوءاً.

على الأغلب فإنَّ صديقكَ يجذبك إلى إدراك أقوى للمشكلة من خلال الاستمرار في مناقشة جوانب محددة منها، إلا أنَّكَ مع كل لحظة اهتمام تمنحها لمشكلة صديقك، تبتعد أكثر عن المساعدة الحقيقية له.

في هذا العالم المتناقض الذي أنت مركَّز فيه، يحملك كلُّ انتباه تُعيره إلى مشاكلك بالفعل على طلب الحلول على نحو اهتزازي، فتبدأ تلك الحلول بالفعل في الاصطفاف في انتظارك. بالتالي، يُمكنك في الواقع، أن تزيد القوة التي يطلب صديقك من خلالها حلولاً لمشكلته عبر مناقشة تفاصيل المشكلة، إلا أنَّه لا يحتاج مساعدة في تضخيم

مشكلاته بغية تكثيف طلبه. إنَّها عملية طبيعية يقوم تناقض الكون بتوفيرها، وما من سبب لإثارة المشاكل عن عمد من أجل إثارة الحلول.

إنَّ مساعدتك لصديقك المهموم لا تكاد تُذكر ما لم تكن قادراً على التركيز في اتجاه الحل، أو في اتجاه ما يُريده، أو في اتجاه ما تتمنَّاه له. إذا كنتَ مصمماً على أن تشعر أنَّك في حالة جيدة وكنت تملك القدرة على التركيز في اتجاه التحسين من أجل صديقك، على الرغم من تأجيجه المتواصل لمشكلته، فإنَّ قوة تأثيرك في اتجاه التحسين ستكون ذات فاعلية.

بعبارة أُخرى، عندما تقوم بالتركيز في اتجاه الحل، فأنت تُوحّد بين كينونتك الداخلية المتفردة، وكينونته المتفردة، وكافة المكونات المُساعدة التي حشدها قانون الجذب. إن كنتَ تسمح لنفسك أن تكونَ منبراً لمشكلات صديقك، فستكون قوة تأثيرك ضئيلة، وستكون غير ذي جدوى بالنسبة إلى صديقك.

إلا أنه هنا يحدث أمر أكثر إزعاجاً: لم تُطلق مشكلة صديقك سهام الرغبة ضمن واقعه الاهتزازي هو وحسب، بل إنَّ اتحادك معه وتركيزك قد أفضى إلى إطلاقك سِهام الرغبة فيما يخصّ صديقك ضمن واقعك الاهتزازي أنت. بعبارة أُخرى، لقد أحدثَت هذه التجربة تمدداً فيك، وفي حال لم تُركّز على التحسين الممكن لدى صديقك، فإنَّك سوف تجذب ما يُعاكس تمددك المُتفرّد.

من المُهمّ أن تُدرك أنَّ العاطفة السلبية التي غالباً ما تشعر بها عندما تقلق على صديق مضطرب، هي حاضرة بالفعل، لأنَّ تركيزك يسحبك بعيداً عن نفسك. قد يكون صديقك هو سبب تركيزك، إلا أنه ليس السبب في سحبك عكس اتجاه ذاتك. إنَّ تركيزك هو السبب في ذلك.

إنَّ البحثَ عن جوانب إيجابية وتَّوَقُّع نتائج مُرضية لأصدقائك هي الوسيلة الوحيدة التي من الممكنِ أن تجعلك ذا نفع لهم، لأنَّه ما من فعل يُمكنك القيام به ويكونُ قوياً بما فيه الكفاية لتُقاوم تيار انتباهك السلبي.

«جيري»: من أجلِ ذلك، نحن لا نُسدي أيّ معروف لأنفسنا أو للشخص الآخر عندما نُناقش مشاكلنا أو مخاوفنا معهم؟

«أبراهام»: حقاً لا، إذ لا شيء حسنٌ على الإطلاق يأتي من التركيز على نحو معاكس لما ترغب فيه. إنَّه أمر مؤذ لك ولمن تجذبه إلى حوارك السلبي.

لماذا يجذب بعض الناس علاقات مؤلمة على نحو متكرر؟

«جيري»: ما الذي يجعل بعض الناس يجذبون على نحو متكرر علاقات تجلب لهم الألم والغضب، بحيث أنَّهم في النهاية يضعون حدّاً للعلاقة، إلا أنَّهم سرعان ما يجدون أنفسهم بعد ذلك متورطين في علاقة أُخرى لها الظروف السلبية نفسها من حيث الجوهر؟ بماذا تنصحون من أجل تغيير ذلك النَّمط؟

«أبراهام»: من الممكن الابتعاد عن وضع غير مرغوب فيه دون تكراره مرة أُخرى، ولكنَّ الأمر يتطلّب عَدم التحدُّث عنه، ولا التفكير فيه، ولا مقاومته. قد يستلزم الأمر تعطيلًا تامًّا لاهتزاز التجربة المزعجة. أمَّا السبيل الوحيد لتعطيل فكرة، أو اهتزاز، فهو تفعيل غيرها. إنَّ السبيل إلى اجتناب تكرار مواقف غير مرغوبة هو التَّحدُّث عنٍ مواقف مرغوبة. تحدَّث عمَّا تريده بالفعل؛ وأوقف الحوار حول كلِّ التجارب، أو المواقف، أو النتائج غير المرغوبة.

يُمكن لمراقبة الأفكار أن تكون مُضجِرة ومُرهِقة، ولذلك فالمنهج

الأفضل لتغيير اتجاه فكرك على نحو متعمد هو تعزيز الرغبة لديك في أن تشعر أنَّك في حالَة جيدة. ما إن تُصمم على تحسين الطريقة التي تشعر بها، حتى تشرع في استدراك نفسك في المراحل الدقيقة المبكرة من الجذب السلبي. إنَّ القيام بتحرير فكرة سلبية في المراحل الدقيقة المبكرة هو أكثر سهولة من القيام بذلك بعد أن تكتسب تلك الفكرة المزيد من الزَّخم.

هل البعض محكومون بالفشل نتيجة تأثرهم بطفولتهم؟

«جيري»: ألم تنشأ الكثير من أفكار الافتقار إلى التمكين في مرحلة الطفولة؟ بعبارة أخرى، ما مدى تأثير البالغين على الطريقة التي يبدأ الأطفال التفكير وفقها؟ هل يتحتم على الأطفال مواصلة أنماط الأفكار المقاومة التي يتعلّمونها من آبائهم؟

«أبراهام»: إنّ كلمة محكوم هي كلمة أقوى ممَّا قد نستخدمه، ولكن ما من شك في أنَّ الأطفال يتأثرون بأفكار والديهم، لأنَّ كلَّ مَن يمنح انتباهه إلى شيء ما، يشرع في عرض اهتزاز مشابه. إلا أنه من المفيد أن تتذكَّر أنَّه بغضّ النظر عن عمرك، يُوجد دائماً علاقة اهتزازية تتمّ بين المحتوى الاهتزازي لما تُركّز عليه في اللحظة، ووجهة نظر المصدر الذي في داخلك حول الموضوع نفسه.

على سبيل المثال، عندما يرفض شخص راشد سلوك الطفل ويُعبّر عن لومه للطفل، وفيما يراقب الطفل رفض الشخص البالغ، يحدث داخل الطفل اهتزاز يتوافق مع ذلك الرفض، ولكن في الوقت ذاته، يقوم المصدر في الداخل بتقديم تقديره واستحسانه للطفل، لأنَّه بغض النظر عن الموقف، لا يتراجع المصدر أبداً عن الحُبّ ولا يقوم بالتوبيخ على الإطلاق! من أجل ذلك، فإنَّ التنافر بين الاهتزاز الفاعل تحت تأثير رفض الشخص المادي الراشد، والاهتزاز الفاعل لمحبة

المصدر، يتسبب بتنافر لدى الطفل، والذي يبدو أشبه بشعور سلبي. عندما يكون الشعور السلبي حاضراً، فإنَّه يُشير دائماً إلى تنافر بين منظور المصدر ومنظورك أنت في جسدك المادي.

من المفيد أن نُلاحظ هنا أنه لا وجود للشعور السلبي إلى أن تطرأ بالفعل اهتزازات معاكسة. بعبارة أُخرى، وبغضّ النظر عن مدى الرفض الذي يشعر به الآخر تجاهك، ما لم تقُم بالتركيز على رفضه لفترة طويلة بما يكفي لتفعيله في اهتزازك المتفرد، فلن تشعر بالتنافر. إلا أنَّ معظم الآباء والأمهات مُتَيَقنين تماماً من أنَّهم على حق، بحيث يدأبون على الحفاظ على تركيزهم على ما يعتقدون أنَّه سلوك خاطئ إلى أن يصلوا إلى التأثير بما يكفي لجذب الانتباه إلى موضوع رفضهم بحيث يبدأ التنافر داخل الطفل.

من المثير للاهتمام أن تُلاحظ الفارق الصارخ بين موقف أو أسلوب مصدرك وموقف أو أسلوب معظم الآباء:

من المحال أن يتراجع مصدرك عن تقديم الحُبّ والتقدير لك، بغضّ النظر عن فداحة الموقف. ما من سلوك يُمكنك القيام به، من شأنه أن يُؤدّي إلى تراجع محبة المصدر، بينما يقوم أحد والديك الماديين، والذي فقد الصلة الواعية مع المصدر، في كثير من الأحيان، بلفت انتباهك ظاهرياً إلى ما يعتبره فشلاً أو سوء تصرُّف منك.

لاحظ مدى ممانعة أطفالك، خصوصاً في البداية، للاعتراف لك بالخطأ الذي ارتكبوه. إنَّ من فطرتهم الطبيعية أن يُواصلوا شعورهم بالارتياح إزاء أنفسهم حتى عندما تكتشف عيوباً أو سوء تصرف.

من اللحظة التي يتمّ فيها التأثير عليك لتحويل إدراكك عن قيمتك المتفردة، تكون الرغبة الأقوى التي تتدفّق منك هي إعادة الصلة بإدراكك لقيمتك. ما من قوة دافعة في هذا الكون أعظم من قوة العافية

وقيمة الذات، ولذلك حتى لو وُلدت، حالك كحال معظم الأطفال، في بيئة فقد فيها أغلب البالغين إدراكهم الواعي لتلك الصلة، فإنَّك ما أن تلتقط لمحة منه، حتى يستدعيك، وستشعر به. ليس هناك هدف لهذا الكتاب أسمى من تفعيل قرار واعٍ في داخلك بالسَّعي وراء الانسجام مع المصدر في داخلك.

عندما يُحاول الآخرون توجيه سلوكك أو التأثير عليه عن طريق إبداء الموافقة أو الرفض، وبينما تُحاول إرضاءهم، فأنت بذلك تُقلّص إدراكك لنظام توجيهك. لو كنَّا في مكانكم المادي كآباء، لكان هدفنا المهيمن فيما يخصّ أطفالنا هي أن نجعلهم مُدركين لنظام توجيههم وتشجيعهم على استخدامه دائماً. لأنَّنا نفهم أنَّه ليس هناك قدر كافٍ من المعرفة المادية التي تدنو من عظمة قيمة انسجامهم المستمر مع منظورهم الأشمل، نستطيع تبليغها لكم. بعبارة أُخرى، إنَّ تملق أيٍّ شخص لإرضائك، من وجهة نظرك المادية، وبذلك تجاهله للمنظور الأشمل للمصدر لديه، هي تضحية ما كنَّا لنطلبها أبداً من أيٍّ كان.

هل تشعرون بنعمة وجود طفل صعب المراس؟

إنَّ الكثير من الأطفال قادرون علىٍ التشبُّث بمنظورهم الأشمل حتى في وسط تأثير قوي من البشر. غالباً ما يُسمّيهم آباؤهم ومُدَرِّسيهم «صعبي المراس» أو «مشوشين». وغالباً ما يعتبرونهم «عنيدين» و«قاصرين عن التعلّم»، ولكن نُريد منك أن تعرف أنَّ إصرار المرء على توجيه نفسه، واتّباع توجيهه الشخصي، هو نيّة جوهرية يُولد معها الجميع. يأتي الكثيرون إلى صورتهم المادية ولديهم نية أشد قوة بالبقاء متصلين مع منظورهم الأشمل المتفرد، ويكتشف الأشخاص الماديون الذين يحيطون بهم أنَّه من غير السهل ردعهم عن قراراتهم الخاصة، وهذا أمر جيد.

لقد اندمج كثير من الناس اجتماعياً، بمعنى أنَّهم يسعون عموماً من أجل الحصول على استحسان الآخرين، وغالباً ما يعيشون حياة صعبة جداً لأنَّها ليست مَهمَّة عادية أنْ يجزموا إلى أيّ من الأشخاص المؤثرين الذين يُحيطون بهم عليهم أن يخضعوا.

هناك الكثير من الناس الذين أمضوا سنوات عديدة وهم يعملون جاهدين من أجل التأقلم، وعدم إثارة المتاعب، وكسب استحسان الآخرين إلى أن يصلوا أخيراً إلى نقطة الاعتراف بعبثية ذلك، لأنَّه بغضّ النظر عن الجهد الذي يبذلونه في محاولة إرضاء الآخرين، فإنَّ قائمة أولئك المستائين منهم تبقى دائماً أطول من قائمة الرَّاضين. على أيَّ حال، من يستطيع أن يُقرر ما هي طريقة العيش الصحيحة؟

إنَّكَ تعيش في زمن رائع من الصحوة، فهو أوان توصّل المزيد من الناس إلى إدراك واعٍ لقيمتهم المتفردة. إنَّه أوان يتصدّى فيه عدد أقل من الناس للمُهمَّة المستحيلة القائمة على إبعاد غير المرغوب فيه بعيداً بما يكفي لتركهم وحدهم مع ما هو مرغوب. إنَّه أوان توصل المزيد من الناس إلى إدراك أنَّ الذي كانوا يسعون إليه طويلاً ليس تغييراً في سلوك الآخرين، أو في عالمهم الخارجي، والذي ليس لهم سلطان عليه، إنَّما هو فهم علاقتهم الاهتزازية مع المصدر التي يملكون سلطاناً تاماً عليها.

كيف للمرء أن ينتقل من التنافر إلى الانسجام؟

«جيري»: إذا كنت طفلاً وُلد في بيئة غير منسجمة أو حتى موظفاً وجد نفسه في بيئة عمل غير سارَّة، كيف تستطيع أن تبقى في وضع كهذا وتُحافظ رغم ذلك على تجربة حياتية شخصية إيجابية؟

«أبراهام»: أول شيء علينا أن نُشجّعك على القيام به هو ألا تُحرّك ساكناً إذا جاز التعبير. حاول أن تبقى غير واضح قدر الإمكان تجاه إدراكك للتفاوت. في الحقيقة، ابذل قصارى جهدك لتكون غير مدرك للتّفاوت، لأنّه عند كونك غيرَ مدرك بحق للتفاوت، لن يكون له اهتزاز فاعل حاضر في داخلك، وعندئذٍ يستثنيك قانون الجذب من أيِّ موعد متنافر.

أمّا إذا كنت، بدلاً من ذلك، واعياً للمُجرَيات المُزعجة، أي إذا كنتَ تسعى للقضاء على المظالم من خلال لفت الأنظار إليها، فأنت بذلك تُفعِّل الاهتزاز في داخلك الذي يُقرِّبك من الخلطة المزعجة. إذا قمتَ من وجهة نظرك، بتحديد فعلٍ خاطئ ولفت النظر إليه، فإنَّ أولئك الممارسين للسلوك الذي تعتقد أنَّهَ خاطئ سيزدادون وسيصدونك في محاولة منهم لإقناعك أنّ وجهة نظرك هي الخاطئة. بعد ذلك أنتَ تصدّهم، وهم يصدّونك، وتلوح نُذُر التنافر في حين يُحرم الطرفين كليهما من أيِّ حلٍّ دائم.

يُسفر التناقض بمجمَله عن طلب التحسين من قِبَل جميع الأطراف المَعنيَّة، إلا أنه عادة ما يُقاوم هؤلاء الشخص الآخر بشدة إلى درجة أنَّهم يجعلون أنفسهم عاجزين عن رؤية الحَل، على الرغم من أنَّه قد يكون قريباً جداً.

إنّ رؤية ما لا ترغبه إلى أن تعجز عن احتماله، ثمّ هجر الموقف والذهاب إلى مكان آخر، لن يجلب لكَ حلّاً دائماً، لأنّ سبب رحيلك هو الاهتزاز المهيمن في داخلك، وهذا يعني أنَّ المزيد من الاحتمالات كالتي إبتعدت عن أحدها توّاً تشقّ طريقها نحو تجربتك مرةً أخرى. بعبارة أُخرى، أنت لم تُغيّر نقطةَ جذبك بانتقالك إلى موقع جديد، أو وظيفة جديدة، أو علاقة جديدة.

قد يبدو الأمر غريباً، إلا أنَّ أسرع وسيلة للوصول إلى وضع جديد ومُتَحَسِّن هو التصالح مع وضعك الحالي. من خلال وضع قوائم بالجوانب الأكثر إيجابية التي تستطيع إيجادها فيما يخصّ وضعك الحالي، أنت تتخلّى عن مقاومتك للتحسينات التي تنتظرك. إلا أنك في حال رحتَ تشجب المظالم التي في وضعك الحالي، فإنَّك تُبقي نفسك في انسجام اهتزازي مع ما لا ترغبه، فلا تستطيع حينها التحرك في اتِّجاه التحسين. إنَّ هذا يتَحَدَّى القانون.

بما أنَّ الرغبة القوية في التحسين تَتَولَّد دائماً من المواقف المُزعجة، فإنَّ الجانب الأكبر منك يختبر بالفعل الجدوى من التّباين الذي عشتَه، ويُمكنك البدء الآن تماماً، والأمر أسهل بكثير ممَّا يعتقد كثير منكم، في استقبال فائدة ذلك التَباين. قد لا يكون الأمر سهلاً بداية، إلّا أنَّه في الواقع، بسيط بساطة قيامك بأفضل ما يُمكنك انطلاقاً من حيث أنت.

في كلِّ ذرّة من الكون، هناك ما هو مطلوب، وغير مطلوب. عندما تتَّخذ قراراً بتوجيه نفسك إلى البحث عمَّا هو مطلوب، فستغير أنماطك الاهتزازية للمقاومة، ولن يكون من الممكن البقاء في مواقف غير مرغوب فيها فترات طويلة من الزمن.

هل يتحتم أن تُفضي طفولة سلبية إلى سنّ رشد سلبي؟

«جيري»: إذاً، من الممكن أن يتم التأثير سلبياً على الطفل من قبل أحد الأبوين، إلا أنَّه ليس من الضروري أن يبقى التأثير مع الطفل إلى حياة الرشد، أليس كذلك؟ بعبارة أُخرى، أليس ذلك قراراً فردياً يستطيع الطفل الذي أصبح راشداً الآن، اتخاذه في أيِّ وقت؟

«أبراهام»: من الواضح، من خلال أسلوب صياغتك للأسئلة هنا، أنَّك تعتقد أنَّه لدى الطفل الصغير سيطرة بسيطة أو معدومة ضمن

العلاقة مع راشد أكبر منه سنّاً وحجماً، ولذلك، فإنّك ترجئ توقعاتك عن سير الأمور نحو الأفضل بالنسبة إلى الطفل إلى أن يُصبح راشداً قادراً على التَّحكم بحياته الخاصة واتِّخاذ قراراته الخاصة.

كراشد يقرأ هذا الكتاب، أنت في موقع تستطيع فيه جعل علاقتك الاهتزازية المتعمدة بكينونتك الداخلية، أسمى أولوياتك من خلال الدخول في دوامة العافية والتحكم إيجابياً بكلّ ما يخص تجربتك الحياتية. إلا أنه هناك طريقة أخرى للنظر إلى هذا الأمر: كطفل وحتى في ظرف سلبي لا تملك على ما يبدو إلا تحكماً متواضعاً بتجربتك الخاصة، تتمتع بعلاقة بين أنت المادي وأنت غير المادي أفضل من التي يتمتع بها معظم البالغين. بعبارة أخرى، بالنسبة إلى الأغلبية، فإنَّ التباين الاهتزازي بين جانبيك الاهتزازيين هو أقل بكثير في الأيام الأولى من حياتك، عنه في السنوات اللاحقة، لأنَّك تلتقط وتحتفظ بالمزيد من الأفكار المقاومة خلال مسيرتك عبر الزمن. هذا هو السبب في أنَّ معظم الأطفال أكثر سعادة من معظم البالغين حتى بالرغم من أنَّهم يتمتعون ظاهريّاً بتحكم أقل بكثير. لقد تمّ تأليف هذا الكتاب لمساعدتك على عكس تلك العملية.

نُريد منك أن تفهم أنَّه في أيِّ مرحلة تتخذ فيها القرار أن تكون مُدركاً على نحو واعٍ للعلاقة بين نقاطك الاستشرافية الاهتزازية «والذي يعني أنَّه في الوقت الذي تُدرك فيه أنَّه للكيفية التي تشعر بها أهمية بالغة بالنسبة إليك»، تستطيع أن تدخل في انسجام، وتستطيع الوصول إلى الطاقة التي تخلق العوالم، تستطيع تحقيق غاية وجودك، وتستطيع أن تعيش بسعادة من ذلك الحين فصاعداً.

إلا أنك إلى أن تُقرر تركيز أفكارك على الانسجام مع المصدر في داخلك، فلن تشعر أنَّك في حالة جيدة. إنَّ الحياة الفرحة لا تعني امتلاك

السيطرة على العوامل المحيطة بك، بل تعني الدخول في انسجام مع حقيقة مَن تكون. إنَّ الفرح لا يعني التحكم بالآخَرين أو الظروف، بل يعني التحكم بعلاقتك الاهتزازية المتفردة بينك أنت المادي وأنت غير المادي. إنَّه الانسجام مع المصدر والذي هو الفرح أو الحُبّ أو النجاح أو الرضا.

إلقاء اللوم على معاناة الماضي تضخيم لمعاناة الحاضر

«جيري»: هناك عدد كبير من البالغين الذين يُعانون من صدمة نفسية في حياتهم ويعتقدون أنَّ آباءهم وأمهاتهم هم أساس مشاكلهم الحاليَّة. طالما أنَّهم يستمرون في لوم آبائهم، ألن يستمروا في التعرض للمشكلات؟

«أبراهام»: كي يكون البالغون قادرون على استخدام شيء من ماضيهم البعيد «على سبيل المثال من طفولتهم» كمسوغ لعدم شعورهم أنَّهم في حالة جيدة في حاضرهم، من الضروري الاحتفاظ بتلك الفكرة المزعجة حَيَّة وفاعلة في اهتزازهم. سواءً أتت الذكرى المزعجة من أحد الوالدين أو أحد الأشقّاء، أو متنمر في المدرسة، أو المعلم الغاضب، وحده تفكيرهم المستمر في تلك العلاقة هو ما جعل منها قضية لسنوات لاحقة.

لقد عَرَّفنا كلمة اعتقاد على أنَّها فكرة تُواصل تدبرها. بعبارة أُخرى، مهما كان ما تُركز عليه، أو تُفكّر فيه، أو تتحدّث عنه، أو تُراقبه، أو تُحاول تذكره، أو التَّأمُّل فيه، وسواء كان من ماضيك أو حاضرك أو مستقبلك، فإنَّ اهتزاز تلك الفكرة فاعل في هذه اللحظة. أمَّا مشاعرك في هذه اللحظة، فهي تمدُّك بمعلومات عن مدى اندماج تلك الفكرة الفاعلة الحالية مع منظور كينونتك الداخلية. عندما لا تتناغم الفكرة الحالية مع ما تعرفه كينونتك الداخلية عن الموضوع، فإنَّ مشاعرك

السلبية تُشير إلى التنافر، لأنَّك لا تملك على الأغلب إحاطة بوجود نظام التَّوجيه العاطفي هذا، ولا تُدرك أنَّك تستطيع تحويل تركيزك وتحسينِ شعورك، فتستمر في تفكيرك المتنافر، وينتابك شعور سيء وتُلقي اللّوم على موضوع انتباهك.

إنَّكَ تَعي بالفطرة أنَّه يفترض بك أن تشعر أنَّك في حالة جيدة، وعندما لاَ تفعل، تعلم أنَّ هناك خَطبٌ ما. من السهولة بمكان فهم كيف تلوم في ظل تلك الظروف، كلَّ ما وكلَّ مَن يسترعي انتباهك لحظة حضور شعورك السلبي.

هكذا، ولفترة زمنية أطول، في كلِّ مرة تطفو على السطح ذكرى مؤلمة،وينتابك شعور سلبي، ولكنَّك لا تبذل أيَّ جهد للسيطرة على فكرتك والتركيز على الانسجام مع منظور كينونتك الداخلية، يزداد التنافر الاهتزازي لديك قوة. بعبارة أخرى، إنَّ اعتقاداتك السلبية عن المراحل المبكرة من حياتك لا تزداد اتِّساعاً وزخماً وحسب، بل إنَّك تستمر كذلك بالتعبير عنها واستخدامها كأسباب لانفصالك الحالي عن المصدر.

يشعر كثيرون بعبثية محاولة حلّ تلك الصراعات الماضية لأنَّه غالباً ما تكون الشخصيات الرئيسية في الأحداث المأساوية الماضية قد تُوفيت، وحتى لو أنَّهم ما زالوا يعيشون في مكان ما على هذا الكوكب، فإنَّ معظمهم يشعرون أنَّ احتمال اعترافهم بذنبهم ضئيل، وعلى أيِّ حال، يعتقدون أنَّ الضرر قد وقع وانتهى. خلال لحظات الطفولة المؤلمة أو المأساوية جراء سوء المعاملة الحقيقية أو المحسوسة، حملهم تأثرهم بالموقف على تركيز أنفسهم خارج الانسجام مع طاقة مصدرهم، ولقد فعلوا ذلك كثيراً بما يكفي لترسيخ اعتقاد «أيْ نمط تفكير دائم» أبقاهم خارج الانسجام في كل مرة ركزوا فيها على الفكرة غير المنسجمة.

إنَّ ما لا يُدركه الشخص الراشد اللوَّام، هو أنَّ العلاقة غير المنسجمة هنا هي العلاقة التي بينه في شكله المادي في هذه اللحظة، وبين طاقته الإيجابية والنقية والشاملة أي كينونته الداخلية.

إنَّ معاناته ليست بسبب سوء المعاملة في مرحلة الطفولة، والتي لم يكن يملك سيطرة عليها، بل إنَّ معاناته تدور حول افتقاره للانسجام الحالي الآني بين الذات المادية والمصدر غير المادي، والتي يملك السيطرة الكاملة عليها.

من الممكن أن يكون التركيز على أفكارك محرِّراً للغاية وبالتالي فهو يُوجّه اعتقاداتك نحو الانسجام مع مصدرك وطاقتك المتفردين. إنّ الاستمرار في هذه الفكرة الخاطئة التي تقول: «على الآخرين أن يتغيّروا قبل أن أتمكّن من الشعور أنّني في حالة جيدة» هو أمر موهن للعزيمة.

متى يُؤدّي ببساطة «إصلاح المشكلات» إلى مفاقمتها؟

«جيري»: أظنُّ أنَّ نزعتي في سنوات مضت، كانت نحو محاولة إصلاح المشكلات. اعتقدتُ أنّني إذا استطعتُ التفكير فيها كفاية، فسأتمكن من إصلاحها، ولكن وقتئذٍ تزايدت معظم المشاكل.

«أبراهام»: إنَّ الطريقة الوحيدة لحل مشكلة ما هو النظر نحو الحل. فعندما تنظر في اتجاه الحل، تشعر دائماً بتحسُّن في مشاعرك. أمَّا الالتفات إلى الوراء، أي إلى المشكلة فهو يبعث فيك دائماً شعوراً أسوأ.

إنَّها الفكرة الخاطئة القديمة ذاتها مرة أُخرى: «إذا دفعتُ عني ما لا أرغبه بقوة كافية، فسيمضي بعيداً»، في حين أنَّ ما يحدث حقاً هو أنَّه كلَّما دفعته أكثر، تضخّم أكثر وتجلَّى غالباً في تجربتك.

من المفيد أن تتذكّر أنَّ كلِّ موضوع هو في الحقيقة موضوعان: ما هو مرغوب وغياب هذا المرغوب. غالباً ما يبدو الأمر وكأنَّ خطاً رفيعاً يفصل بين التركيز على المشكلة والتركيز على الحل، إلا أنَّ هذا الخط ليس خطاً رفيعاً على الإطلاق، لأنَّ الترددات الاهتزازية للمشكلة وتلك التي للحل مختلفة إلى حدٍّ كبير. إنَّ أفضل طريقة لتحديد أيِّ جانبٍ من المعادلة تقوم أنتَ بالتركيز عليه هي إعارة الانتباه إلى ما تشعر به. سوف تُبيّن عواطفك دائماً فيما إذا كان تركيزك في اتجاه معرفتك الأشمل وحل مشكلتك أم في الاتجاه المعاكس أي نحو المشكلة.

أبراهام، حدّثنا عن الحُبّ

«جيري»: إنّ الحُبّ كلمة سائدة في ثقافتنا. كيف تنظرون إلى البشر عموماً، فيما يتعلّق بكلمة الحُبّ؟

«أبراهام»: إنَّ كونك في حالة حُبّ يعني كونك في حالة من الانسجام التامّ مع اهتزاز المصدر داخلك.

عندما تكون في حالة حُبّ، فلا وجود لاهتزاز مقاومة فاعل في داخلك. على سبيل المثال، إذا ركَز أحد الوالدين على عافية ولده، فإنَّ ذلك الوالد سيكون في تناغم تام مع الطريقة التي ينظر من خلالها المصدر داخله إلى الموضوع الذي يخصّ ولده، وبالتالي لن يكون أيُّ اهتزاز مقاوم حاضراً، وسيشعر الوالد «بالحُبّ». أمَّا إذا ركَّز الوالد على ما يعتبره سلوكاً سيئاً للطفل، أو في حال قلَق الوالد إزاء حدوث شيء غير مرغوب للطفل، فإنَّ أفكاره هذه متنافرة تماماً مع الطريقة التي ينظر من خلالها المصدر داخله إلى الأمر الذي يخصّ ولده، وبالتالي هناك مقاومة حاضرة ضمن اهتزاز الوالد، وسوف يشعر بالغضب أو القلق.

لذلك، بالطريقة نفسها التي يكون فيها اهتزاز «المشكلة» واهتزاز «الحل» مختلفان للغاية، كذلك من الممكن مناقشة موضوع «الحُبّ» الذي إمَّا أن يكون في حالة انسجام مع حقيقة مَن تكون، أو في حالة خروج عن الانسجام مع حقيقة مَن تكون. إنَّ الأم التي تصرخ على طفلها قائلة: «ألا تعلَم كم أنا أُحبّك!» من موقع المعاناة أو القلق أو الغضب، إنَّما تفعل ذلك انطلاقاً من حالة التنافر لديها. بالتالي، وعلى الرغم من أنّها تلفظ كلمة الحُبّ، إلا أنَّ اهتزازها لا يُمكن أن يكون أكثر تناقضاً.

إنَّ إحدى أكثر الأمور التي تُواجه الأطفال إرباكاً، وهم يشرعون في فهم اللغة، هو الانقسام بين الكلمات التي يعرضها آباؤهم والاهتزاز المرافق لها. من المفيد جداً للطفل أن يُعبِّر أحد الوالدين بالكلمات عمَّا يشعر به حقيقة، والأكثر فائدة حتى هو سعي الوالد كي يكون في انسجام مع أصدق مشاعره «الحُبّ» قبل أن يُعبِّر عن أيّ شيء على الإطلاق تجاه طفله.

متى يحين وقت الكَفّ عن المحاولة؟

«جيري»: لماذا يستمر الناس غالباً في التَّشبث بالعلاقات التي تجلب لهم الألم؟

«أبراهام»: غالباً ما يعتقد الناس أنَّ وجود علاقة، حتى وإن لم تكن تبعث على الشعور الجيد، هو أفضل من عدم وجود علاقة على الإطلاق. لذلك فهم يبقون، لأنَّه يبدو بالنسبة إليهم أنَّ غضبهم أقل إيلاماً من شعورهم بالوحدة، أو أنَّ تأزمهم الدائم هو أقل إيلاماً من شعورهم بفقدان الأمان.

«جيري»: ما درجة الانزعاج أو الألم الذي يجب أن يبلغها شخص قبل أن تنصحوه بالسَّعي إلى الانفصال عن العلاقة السلبية؟

«أبراهام»: إنَّ الابتعاد عن التَّعرُّض للأمور المزعجة أو غير المرغوبة يُريحك من أن تكون في مواجهة مستمرة مع تلك الأمور، وقد تجد أنَّه من الأسهل العثور على المزيد من الأفكار السارة، وتكون في أغلب الأحيان في انسجام مع منظورك الأشمل. على الرغم من أنَّ هناك في أغلب الأحيان ارتياحاً مؤقتاً يتبع الرحيل المفاجئ، إلا أنَّك إذا رحلتَ دون تحقيق الانسجام الاهتزازي فعلياً مع المصدر في داخلك، فإنَّ الراحة لن تدوم، وستبعث فيك العلاقة التالية التي تجذبها على الأغلب، شعوراً يُشبه سابقه إلى حدّ كبير.

إلا أنه بطبيعة الحال، إذا كان أحدهم يُعاني من سوء المعاملة الجسدية أو حتى اللفظية، فإنَّنا نُشجّع على الانفصال المادي في أسرع وقت ممكن. مع ذلك، فإنَّ إبعاد نفسك عن الوضع الحالي وحسب، لن يُوقف شعورك بالإساءة إن واصلتَ التفكير فيه، الامتعاض منه، واستخدامه كسبب لرحيلك.

لا تستطيع الاستمرار في التركيز على الأفكار المزعجة دون إبقاء تلك الأفكار فاعلة في داخلك، وبالتالي إبقاء نفسك خارج الانسجام مع الحلول والعلاقات التي ترغب فيها حقاً. باختصار، لا تستطيع الوصول إلى حيث تُريد أن تكون من خلال الاستدلال بما هو غير مرغوب فيه. إنَّ ذلك يتحدى القانون.

غالباً ما يتفاجأ الناس باكتشاف أنَّه من خلال البقاء مادياً في العلاقة «أي عدم الرحيل»، والقيام في الوقت نفسه وعلى نحو مُتعمّد بتعطيل الجوانب غير المرغوب فيها في علاقتهم من خلال تفعيل المزيد من الجوانب المرغوبة، تتحسَّن علاقتهم إلى درجة أنَّهم لم يعودوا يريدون

الرحيل. إنّنا لا نقترح أنَّه من الممكن في جميع الحالات، أن تُركّز فجأة على نحو بالغ الإيجابية بحيث تتسبَّب في حدوث تغييرات على صعيد الشخصية أو السلوك لدى أولئك الذين يعيشون معك، ولكنّنا نعلم تماماً أنَّه لا يُمكن لشيء أن يدخل في تجربتك ما لم يكن فاعلاً في اهتزازك.

يُجادل كثيرون أنَّ الأمور غير المرغوب فيها لن تكون فاعلة في اهتزازهم لو لم يتصرّف الآخرون بطريقة تتسبب في تفعليها. بينما نعترف أنَّه من الأسهل بكلِّ تأكيد أن تشعر بحالة جيدة عندما نكون في معية أشخاص ذوي مشاعر جيدة، إلا أنَّنا لن نذهب أبداً إلى حدِّ القول أنَّ سلوك الآخرين هو المسؤول عن الطريقة التي نشعر بها. لأنَّنا نملك القدرة على التركيز، وبالتالي الجذب، على الرغم من سلوك الآخرين في محيطنا.

لو رحت تنتقل في كلِّ مرة ترى فيها أمراً غير مرغوب فيه إلى مكان لا ترى فيه في اللحظة الآنية، السلوك غير المرغوب فيه، فسيأتي عليك وقت تجد فيه نفسك حبيس زاوية بغيضة من العُزلة التامة. أمَّا إذا فهمت في كلِّ مرة ترى فيها أمراً غير مرغوب فيه، أنَّ إدراكك في اللحظة نفسها، للأمر المرغوب هو أعمق، وسارعتَ إلى تحويل انتباهك في اتجاه المرغوب الذي تمَّ التأكيد عليه مؤخراً، فسيستمرّ كلُّ شيء في تجربتك بالتَّحسُّن.

بدلاً من رحيلك مادياً عن العلاقة المزعجة، وبدلاً من أن تطلب من شريكك التصرّف على نحو مختلف كي تتمّكن من الشعور بحالٍ أفضل من خلال المراقبة وحسب، وإذا ما سافرتَ مع كلِّ سهم جديدٍ من سهام الرغبة التي تُولَد من الصراعات المستمرة، فإنَّ أنماط أفكارك الاهتزازية المادية «أو الاعتقادات الجديدة المتكررة» ستصل إلى الحد

الذي يضطرّ قانون الجذب إلى جعلك متوافقاً مع تجارب مختلفة. من الصحيح دائماً القول إنَّه أيّ كان ما تعيشه فهو يتوافق دائماً مع أنماطك الاهتزازية المتكررة أو اعتقاداتك. لا يهمّ إن كان لديك مبرر مقنع على أفكارك السلبية ومشاعرك السلبية، فهي لا تزال مكافئة لنقطة جذبكَ. إنَّ ما يتجلى في كلِّ شأن من شؤون حياتكَ ما هو إلا مؤشّر على الاعتقادات التي تتبناها وأنماط تفكيرك المتكررة.

ممَّا يبعث على الشعور بالتمكين، اكتشافك أنَّه ليس بالضرورة أن تتبع أنماط تفكيرك وضعك الحالي، وبالتالي من الممكن لوضعك الحالي «على جميع الأصعدة» أن يتغيّر. إنَّنا لا ننصح بالمبادرة إلى ترك العلاقة دون التوصل عن عمد إلى الانسجام الفكري مع الرغبات الجديدة التي ولدت نتيجة علاقتك الحالية. وقتها، سواء بقيت في هذه العلاقة أو انتقلت إلى أخرى، تستطيع أن تحصل على ما كنت ترغب فيه بالضبط.




الفصل الثاني

العثور على الشريك، وقـانون الجذب




الشريك المثالي، كيف تعثر عليه
وكيف تكون الشريك المثالي
وكيف تجذبه

لماذا لم أجذب شريكي بعد؟

«جيري»: يبدو أنَّنا مُنقادون كبشر وراء فكرة العثور على الشريك، أو الاقتران، حتى منذ فترة مبكرة في تجربتنا. لقد سميتموه «المشاركة في الخلق»، ولكن يبدو أنَّ كثيراً من الناس، أو حتى معظمهم، يتصارعون مع موضوع الشريك هذا. يقلق كثر بشأن العثور على الشريك المناسب، أو يقلقون من أنَّهم قد لا يجدونه إطلاقاً، في حين أنَّ آخرين كثيرين قد ارتبطوا بالفعل، ولكن في علاقات غير سارة إلى حدّ ما. إذن، ماذا تقولون للجمهور الكبير من الناس العازبين، والذين لم يجدوا شريكاً «وهم راغبون في ذلك»، أو إلى النسبة العظيمة من الناس الذين لديهم أزواج بالفعل حالياً ولكنَّهم يرون أنَّ علاقاتهم غير مُرضية؟

«أبراهام»: كنتَ ترمي إلى التفاعل وإلى المشاركة في الخلق مع غيرك من البشر عندما اتَّخذت قرار التَّركيز هنا في هذا الواقع الزماني

المكاني المادي لأنَّك فهمت أنَّ الرحلة المبهجة بمُجملها تتطلَّب تنوُّعاً في وجهات النظر كي تتمدد من خلاله. لقد كنت على علم أنَّه عبر التفاعل مع الآخرين، ستتَوَلَّد أفكار جديدة من عملية المزج هذه؛ وكنتَ تعلم أنَّه في الوقت الذي يتمّ فيه إعداد الأفكار الجديدة أو الرغبات من تجارب المشاركة في الخلق هذه، تكون إمكانية الفرح أمراً أكيداً في كلٍّ مرة تُركّزون فيها على نحو فردي أو جماعي تُجاه تلك الأفكار الجديدة.

عندما تُريد أن تكون فرحاً وتتذَكَّر أنَّ فرحك ليس متوقفاً على سلوك الآخرين، وتبحث باستمرار عن أمور تبعث على الشعور الجيد لتستخدمها كنقطة تركيز دائمة لك، فسوف يتمّ إرضاء جميع الرغبات فيما يخصّ جميع المواضيع. إلا أنه من موقعك الذي لا تشعر فيه أنَّك في حالة جيدة، وبما أنَّك قلق بشأن عدم العثور على شريك، أو تُلاحظ أنَّك لستَ سعيداً مع الشريك الذي تحظى به حالياً، فلا يُمكن لرغبتك في علاقة جيدة أن تتحقق بسبب أنَّك لستَ متوافقاً اهتزازياً مع رغبتك المُتفرّدة.

سواء كنتَ دون شريك وتُحاول العثور على واحد، أو كنت غير سعيد مع الذي أنت معه حالياً، فإنَّ مهمتك واحدة: يجب عليك إيجاد أفكار بشأن علاقتك تتناغم مع الأفكار التي لدى كينونتكَ الداخلية بشأن علاقتك.

إن كان الاهتزاز الأقوى الذي تعرضه فما يخصّ العلاقات يتمحور حول غياب العلاقة التي ترغب، فمن المُحال أن يتجلّى حضور العلاقة التي ترغب فيها في تجربتك. إنّ الاهتزازين متباعدان كلَّ البُعد. لن تستطيع العثور على الحل لأيِّ مشكلة عندما تكون المشكلة هي الاهتزاز الأكثر فاعلية داخلك.

سأُركّز على ما أريده في العلاقة

تكمُن صعوبة الأمر في أنَّه عليك أن تجد وسيلة لعرض اهتزاز يتوافق مع العلاقة التي تُريدها بدلاً من العلاقة التي لديك. عليك أن تتجاهل غياب العلاقة التي تنشُدُها، أو تتجاهل وجود العلاقة غير المرغوب فيها لديك، قبل أن تتمكّن من الوصول إلى العلاقة التي تُريد. هذا هو الجزء المخادع: يجب أن تجعل الأمر الذي ترغب فيه يحتلّ من اهتزازك جزءاً أكبر من ذاك الذي يحتلّه الأمر الذي لديك. عند قيامك بذلك باستمرار، سيَتَشابك الذي ترغب فيه مع الذي لديك وستعيش رغبتك. بعبارة أخرى، ما لم تتجه نحو العلاقة بين ما ترغب فيه والأفكار المستمرة التي تُفكّر فيها، وما لم تتجه نحو العلاقة بينك أنت غير المادي وأنت المادي، فلن تتحقق أيُّ علاقة أُخرى.

عندما يجعلك أحدهم موضوع اهتمامه وهو في منتهى القبول، أو التقدير لما يراه، فسيبعث فيك ذلك شعوراً رائعاً، لأنَّه يكون عبر تقديره لك في انسجام مع منظوره الأشمل. عندما يجعلك موضوع اهتمامه، سيغمرك منظور طاقة المصدر المفعم بالمشاعر الرائعة، ولكن إن أشاح بنظره بعيداً عنك، ومال إلى شيء آخر، أو فقد انسجامه من جرَّاء رؤيته لعيب أو خطأ ما، فإنَّكَ قد تشعر وكأنَّكَ دمية عرائس قد أُسقطَت خيوطها، فلم يعُد سلوك الشخص الآخر يدعم وقوف الدمية.

إنَّ كونك موضع تقدير من شخص آخر يبعث فيك، ولا بُدّ له أن يبعث شعوراً جيداً، ولكن إذا كنتَ تعتمد على تقديره كي تشعر أنَّك في حالة جيدة، فلن تكون قادراً على الشعور بذلك بثبات، لأنَّه لا أحد يتمتع بالقدرة، أو المسؤولية، لجعلك موضع اهتمامه الإيجابي الوحيد. مع ذلك، فإنَّ كينونتك الداخلية، أو المصدر في داخلك يعتبركَ دائماً ودون أيِّ استثناء، موضع تقدير دائم. في حال حملتَ

أفكارك وأفعالك على أن تكون متناغمة مع اهتزاز العافية المتسق والذي يتدفَّق من كينونتك الداخلية، فسوف تنجح في ظلِّ كافَّة الظروف.

يُنَمِّي معظم الناس منذ سنّ مبكرة توقّعاً أنَّهم سوف يجدون شريكاً في مرحلة ما من حياتهم. وسواء كانوا ذكوراً أم إناثاً، فإنهم غالباً ما يتبنون صورة شاعرية عن السَّير عند غروب الشمس يداً بيَد، ولكنَّهم مع ذلك غالباً ما يتطرّقون إلى هذا النوع من العلاقة على أنَّها «استقرار»، ممَّا يُشير نوعاً ما إلى توقّع سلبي بالتخلّي عن بعض الحرية وبعض الفرح لصالح تجربة أكثر جدية لعلاقة دائمة. في الواقع، فيما هم يُراقبون معظم العلاقات التي تُحيط بهم، فإنَّهم يرون أنَّ تلك العلاقات لا تمنح الفرح والرضا والحرية «والتي هي في صميم حقيقة مَن يكونون وماذا يُريدون»، بل يرون بدلاً من ذلك غياب الفرح والرضا والحرية. بالتالي، ثمّة تنافر هائل حول موضوع العثور على الشريك، أو العلاقات الدائمة، لأنَّه بينما يتوقّع الناس أنَّهم في نهاية المطاف سيقترنون بشخص ما، إلا أنَّهم لا يتطلّعون غالباً إلى فقدان حريتهم الذي يتوقّعونه كذلك.

أحياناً يشعر الناس أنَّهم لن يكونوا «كاملين» حقاً إلى أن يجدوا شخصاً يُشاركهم تجربتهم الحياتية، إلا أنَّ ذلك ليس أساساً جيداً لبداية علاقة جديدة. إنَّه مثال آخر على مبدأ «لا يُمكنك الوصول إلى حيث تُريد انطلاقاً من هناك». بعبارة أُخرى، إذا كنتَ تشعر بنقص فيك، ولهذا أنت تبحث عن الآخر «ليُكملك» إذا جاز التعبير، فلا بُدَّ لقانون الجذب أن يعثر لك على الشخص الذي يشعر بالنقص هو الآخر. الآن، عندما يجتمع اثنان يشعران بالنقص، فلن يبدآ فجأة في الشعور بالكفاية. إنَّ أساس العلاقة الجيدة فعلاً هو شخصان لديهما في الأصل شعور رائع إزاء حقيقتهما كأفراد. بالتالي عندما

يجتمعان، يُصبحان ثنائياً يعيش مشاعر جيدة.

إنَّ طلبكَ بأن تكون علاقتك مع أيٍّ كان مبنيَّة على أساس دعمه لك، ليست فكرة صائبة على الإطلاق، لأنَّه ليس في وسع قانون الجذب أن يجلب لك شيئاً مختلفاً عمَّا تشعر به. إن كان شعورك سيئاً باستمرار إزاء ذاتك أو حياتك ثمَّ شرعت في علاقة مع آخر لتجعل الأمور أفضل، فلن تغدو أفضل أبداً. لا يستطيع قانون الجذب أن يأتيك بشخص سعيد ومتوازن، إن لم تكن أنت كذلك بالفعل. سيجلب لك قانون الجذب، بغض النظر عمَّا تقوله أو تفعله، أولئك الذين يتوافقون تماماً مع الشخص الذي أنت عليه. إنَّ السبب الوحيد الذي يكمن وراء رغبة أيٍّ كان في أيِّ شي كان: هو ظنُّهم بأنَّ شعورهم سيتغير نحو الأفضل عندما يحظون به. نُريدك ببساطة أن تفهم أنَّك يجب أن تشعر على نحوٍ أفضل قبل أن تحظى به.

قالت لنا امرأة أزعجها اقتراحنا أن تُصبح سعيدة ثم تبحث عن شريك: «تُريدونني أن أجعل نفسي سعيدة من خلال التخيّل أنَّ شريكي موجود هنا، على الرغم من عدم وجوده هنا. لا أظنكم تهتمّون إن كان سيأتي على الإطلاق». لقد كانت على حق بالمعنى التالي: علمنا أنَّها لو تمكّنَت من أن تكون سعيدة على نحو ثابت، لن تتحقق رغباتها وحسب «إنَّه القانون»، بل وستكون سعيدة في تلك الأثناء وعلى طول الدرب.

يُضحكنا أنَّه يبدو أنَّ الناس يحتجون في أغلب الأحيان على أنّ السعادة هي ثمنٌ باهظ جداً يتمّ دفعه من أجْل نتائج ناجحة. هذا الأمر مضحك بالنسبة إلينا على وجه خاص لأنَّنا نعلم أنَّ السبب الكامن وراء كلِّ نجاح يسعون إليه هو اعتقادهم أنَّهم سيكونون أكثر سعادة عند تحقيقه.

عندما تكتشف أنَّ سعادتك لا تعتمد على نتائج الآخرين، بل تأتي بكلٍّ بساطة نتيجة لتركيزك المتعمد، فستجد أخيراً الحرية التي هي أقوى رغباتك. مع هذا الفهم سيأتي أيضاً كلُّ ما سبق ورغبت فيه، أو كلُّ ما سوف ترغب فيه يوماً. إنَّ السيطرة على الطريقة التي تشعر بها، وعلى استجابتك للأشياء، أو على استجابتك للآخرين، أو استجابتك للمواقف، ليست مفتاح سعادتك الدائمة وحسب، بل مفتاح كلِّ ما ترغب فيه. إنَه أمر يستحقّ الممارسة حقاً.

بعبارات بسيطة، إن لم تكن سعيداً بذاتك، أو حياتك، فإنَّ جذب الشريك لن يُؤدّي إلا إلى زيادة التنافر، لأنّ أيَّ إجراء يتم اتخاذه من مُنطلق النقص يعود دائماً بنتيجة عكسية.

إذا لم يكن لديك شريك حالياً، فأنت في موقع مثالي لحمل نفسك على الانسجام أولاً، قبل أن تجذب مَن سيقوم بدوره بتضخيم الحال الذي تشعر به بلا ريب. إلا أنك حتى وإن كنتَ في خضم علاقة غير سارة على الأغلب، فلا زال في استطاعتك المضي قدماً نحو علاقة مُرضِية على أيٍّ حال، لأنَّك تستطيع أن تصل حقاً إلى حيث تُريد أيّ كانَ من المكان الذي أنت فيه.

غالباً ما يكون الناس توّاقين إلى العثور على شريكهم فوراً، على الرغم من أنَّهم لا يشعرون حالياً بالرضا عن أنفسهم. حتى أنَّهم يعتقدون أنّ إيجاد شريك هو السبيل إلى شعور أفضل إزاء أنفسهم. غير أنَّ قانون الجذب لا يستطيع أن يجلب لهم الشخص الذي سيُقدِّرهم حين لا يُقَدِّرون هم أنفسهم بالفعل. إنَّ ذلك يتحدى القانون.

هكذا إذا كنت حالياً دون الشريك الذي ترغب فيه، فإنَّ هذا أفضل بكثير من أجل التصالح مع المكان الذي أنت فيه الآن، عبر البدء في إظهار جميع وأيٍّ من الأمور الإيجابية الأُخرى التي تحدث حالياً في

حياتك في اللحظة الراهنة، ومحاولة التخفيف من انزعاجك بشأن غياب الشريك الذي ترغب، وتستغل حياتك أفضل استغلال رغم بقائها على حالها، إعداد قوائم بالأشياء الجيدة، والوصول إلى تقدير أكبر لذاتك. أمَّا نحن فنعدك أنَّه ما أن تبدأ في محبة ذاتك بصدق وإيقاف انتباهك المتواصل وانزعاجك الناتج عن غياب شريكك، فسوف يأتي شريكك. إنَّه القانون أيضاً.

إذا كنتَ في خضم علاقة غير سارة، يجب أن تجد وسيلة لصرف انتباهك عن الجوانب السلبية لهذه العلاقة. يقول البعض إنَّه من الصعوبة بمكان أن يكون المرء وحيداً وراغباً في شريك، بينما يشكو البعض الآخر من أنَّ الأصعب هو شعورك أنَّك مع الشريك الخطأ، لكنَّنا نُريد لك أن تفهم، أنَّ موقعك الحالي أو ما تمرُّ به حالياً غير مهمين.

مِن مكانكَ الحالي تستطيع الوصول إلى حيث تُريد أن تكون، ولكِن يجب أن تتوقَّف عن إمضاء الكثير من الوقت في مراقبة والتحدث عمَّا لا يُعجبك في مكانك الحالي. كُن المغربل الذي يُحسِن الانتقاء، وقُم بإعداد قوائم بالأشياء الإيجابية التي تعيشها. تَطَلَّع إلى حيث تُريد أن تكون، ولا تُمضِ وقتك في الشكوى من المكان الذي أنت فيه. فالكون المُتجاوب لا يُفَرِّق بين الأفكار التي تتدبّرها عن واقعك الراهن، والأفكار التي تتدبّرها وأنت تحلم بحياتك الآخذة في التحسُّن. إنَّكِ تخلق بموجب ما تُفكر فيه، ولهذا لا فائدة على الإطلاق من التَّفكر، أَو التَّذكُّر، أو المراقبة، أو الحديث عن الأشياء التي لا تُريدها. فَليكن اهتزازك الفاعل متمحوراً حول ما تُريده ولاحظ كيف تتغير حياتَك سريعاً كي تتوافق مع اهتزازك.

ألم تشهد العديد من العلاقات المتنافرة؟

«جيري»: كطفل، أذكُر مراقبتي للعديد من العلاقات، لكنَّني

لا أذكُر أنَّ أيّ منها كانت علاقة سعيدة. كانت معظمها علاقات مكابَدة استطاعت الاستمرار، ولكن ليس بفرح. اعتَدتُ القول إنَّ غالبية العلاقات التي راقبتها كانت تختبر نوعاً من «اليأس الصامت» فلم أسمع الكثير من الشكوى، ولكنَّني لم أرَ الكثير من الفرح.

«أبراهام»: إنَّ مراقبتك أثناء طفولتك للبالغين البائسين في الغالب والذين يُحيطون بك ليست بالأمر الاستثنائي حتى بين الأطفال في الوقت الراهن. منَّ الشائع لدى الأطفال أن يُراقبوا آباءهم يشتكون من علاقاتهم مع أرباب العمل، السائقين الآخرين، الحكومة، الجيران، وهلمّ جراً أكثر من سماعهم للامتنان.

ليس لدى معظم الأطفال ميزة مراقبة الآباء والأمهات الذين هم في حالة دائمة من التقدير والانسجام، ولهذا فإنَّ معظم الأطفال يطوِّرون أنماطاً رديئة من الأفكار أو الاعتقادات حول علاقاتهم مع الآخرين. إلا أنَّه ينضوي تحت هذه الاعتقادات المكتسبة حديثاً والخَطِرة التي يلتقطونها على طول دربهم المادي «فيما يُراقبون سخط البالغين حولهم» نبض رغبة عارمة بالصلة والحُبّ والانسجام. بعبارة أُخرى، على الرغم من أنَّ الأطفال مثلك نادراً ما يرون علاقات سعيدة بحق، إلا أنَّ معظمهم لا زال يحدوهم الأمل أنَّهم سيكونون قادرين على العثور على واحدة.

نُريد منك أن تفهم أنَّه حتى لو كان كلُّ مَن تعرفه يعيش علاقة تعيسة، إلَّا أنَّ هناك إدراكاً عميقاً في داخلك أنَّ العلاقات المتناغمة ممكنة، في الواقع، في كلِّ مرة يحدث شيء مزعج ضمن علاقة ما، تتولَّد رغبة موازية، وكُلَّما زادت الأمور المزعجة التي تختبرها ضمن العلاقات، أصبحَت رغبتك أكثر تحديداً إزاء ما تُفضِّله عوضاً عن ذلك.

إنَّ السبب الذي يجعل موضوع العلاقات موضوعاً ذا أهمية،

والسبب الذي يجعل العديد من الأشخاص يشعرون أنَّ إمكانية تحسين علاقاتهم تستحوذ عليهم، هو أنَّه كلَّما زاد اختبارك للذي لا تُريده، ازداد طلبك للذي تُريده حقاً، إلَّا أنَّ مراقبتك للذي لا تُريده تمنعك من الوصول إلى ما تُريده حقاً. من أجل ذلك ودون أن تدري، تُبقي نفسك في صراع مستحيل من أجل الوصول إلى التمدد بينما تحبس نفسك عن التمدد ذاته الذي تنشده.

ثمة مفهوم واحد سهل التحقيق والذي من شأنه أن يحمل كلَّ علاقاتك على الانسجام: أستطيع أن أكون سعيداً بغضِّ النَّظر عمَّا يفعله الآخر، باستخدام قدرتي الشخصية المتفردة على تركيز أفكاري، أستطيع تحقيق الانسجام الاهتزازي مع مصدري «مصدر سعادتي»، وسأشعر أنَّني في حالة جيدة بغضِّ النظر عمَّا يفعله الآخرون.

ماذا لو لم تستمرّ علاقتي؟

«جيري»: سافرتُ كثيراً في حياتي، وكنتُ عازباً فترة طويلة من حياتي، ونتيجة لذلك، عشتُ الكثير من العلاقات. لقد بدا من السهل الشروع فيها، في حين يصعب وضع نهاية لها. كما أُلاحظ في ثقافتنا العامة كذلك أنَّ الخوض في علاقة يبدو سهلاً إلى حدٍّ ما إلا أنَّ الخروج من أحدها هو أصعب بكثير. أثناء إنهاء العلاقات، تصفية الممتلكات، وهَلُمَّ جَراً، غالباً ما يكون هناك غضب، عنف، أو انتقام. يبدو أنَّنا نشهد الكثير من العلاقات التي لا تتكلل بالنجاح، ومن ثَمّ تزداد سوءاً عندما نحاول إنهاءها. ألا يزيدُ ذلك مِن حَذَرِنا، أو مِن توَقُّعاتنا السلبية بشأن العلاقات؟

«أبراهام»: على ما يبدو، من الملاحظات التي قد عرضتها هنا، أنَّه ما من أسباب وجيهة حقاً للدخول في العلاقات. «في حال بقي الناس مع بعضهم، فهم تعسون على الأغلب، وعندما يُحاولون إنهاء

العلاقات، فإنَّ الأمور غالباً ما تزداد سوءاً حقيقة». إنَّ الأمر الأكثر أهمية الذي تُؤكِّده عبر أسئلتك هو أنَّ معظم الناس يدخلون في معظم العلاقات مع اعتقادات سلبية حول العلاقات، وتلك الاعتقادات «أو الأفكار التي يُواصلون التفكير فيها» تجعل من غير المحتمل أن تكون علاقتهم سعيدة وناجحة.

بينما هناك رغبة عميقة داخلك في وجود علاقات متناغمة، إلّا أنَّ هناك عقيدة أعمق وأقوى، بل وأساسية لجوهرك الحقيقي ألا وهي: رغبتكَ في أن تكون حراً. في صميم رغبتك في أن تكون حراً توجد رغبتك في أن تشعر أنَّك في حالة جيدة، وفي صميم رغبتك في أن تشعر أنَّك في حالة جيدة تُوجد العلاقة التي لا يُعيقها شيء بينك أنت وذاتك.

كلَّما شعرت، ولأيِّ سبب من الأسباب، أنَّك لستَ على ما يُرام، اعلم أنَّ هناك خطبٌ ما، وإنَّ من فطرتك السليمة تحديد سبب التنافر. أَنت غالباً ما تربط شعورك أنَّك لستَ في حالة جيدة بشخص آخر موجود، أو مَعنِيّ، أثناء شعورك ذاك. إذاً وبما أنَّك لا تشعر أنَّك في حالة جيدة، وبالتالي لستَ في انسجام، فإنَّكَ تعتقد أنَّه لا بُدَّ لذلك الشخص من القيام بشيء مختلف عمَّا يعتزم فعله أو عمَّا هو قادر على فعله. بما أنَّك ترى نفسك عاجزاً عن إحداث التغيير الذي تعتقد أنَّه ضروري، فأنت لا تشعر أنَّك حر. ولذلك تشعر الرغبة الأكثر أهمية في صميم حقيقة من تكون بالتَّحدِّي، وتتداعى علاقتك.

إلا أنَّنا نُريدك أن تفهم أنَّها كانت علاقة مبنية على فكرة خاطئة منذ البداية، لأنَّه من غير الممكن لشخص آخر أن يتصرَّف كما ينبغي، أو بدأب كاف لإبقائك في توازن. إنَّها مهمتك. إذا كنتَ تستطيع أن تتقبّل عندما تشعر أنَّك لستَ في حالة جيدة، وأنه لا أحد سواك

مسؤول عن إعادتك إلى الشعور الجيد، ستكتشف الحرية الأساسية من أجل الحفاظ على الفرح الشخصي. إن لم تقم بذلك، فأنت تنتقل وحسب من علاقة غير مُرضِية إلى أخرى غير مُرضِية.

إنَّ إحساسك بحقيقة مَن تكون ينبض بقوة عارمة في داخلك بحيث أنَّك تُتابع الوصول باستمرار إلى علاقات تُرضيك، لأنَّك تدرك على مستويات عميقة جداً، احتمال وجود الفرح في العلاقات مع الآخرين. بمُجرّد أن تقرر أنَّ سعادتك لا ترتَكز على مقاصد أو اعتقادات، أو تصرفات الآخَر، وإنَّما فقط على انَسجامك المُتفرّد، الذي تمتلك السيطرة الكاملة عليه، عندئذ لن تكفّ علاقاتك وحسب عن كونها متعبة، بل ستكون مرضية إلى حدّ بعيد كذلك.

في حال غياب الصلة الشخصية مع المصدر، ثمّة شعور بانعدام الأمان الذي غالباً ما يُحاول الناس أن يُشغلوا مكانه من خلال علاقاتهم مع الآخرين، إلا أنَّه لا يُمكن للآخَر أن يَمُدَّكَ بالصلة التي تحتاجها من خلال منحك اهتمامه. تبدو العديد من العلاقات جيدة في المراحل الأولى منها لأنَّ كلاً منكما يمنح الآخر الاهتمام الكامل، إلَّا أنَّه يأتي وقت يكون فيه من الطبيعي أن يبدأ انتباهك في العودة إلى الجوانب الأخرى من حياتك، وإذا كنت تُعوّل على اهتمام الآخَر، فعلى الأرجح، ستَعود إليك مشاعر عدم الأمان في غياب اهتمامه أو اهتمامها الكامل.

تَتحقق العلاقة التي تَبعث على الشعور الجيد الدائم عندما يُحافظ كلا الطرفَين المعنيين على صلته أو صلتها المتفردة مع المصدر، ولا شيء يحلّ مكان تَلك العلاقة. ببساطة لا أحد يستطيع أن يُحبّك بما يكفي لتعويض افتقارك للانسجام مع المصدر.

لماذا تبدو العلاقة مع «أبراهام» صحيحة للغاية؟

«جيري»: أعلم أنَّه يُوجد الكثير من أشكال المزاوجة، والعديد

مِن الأسباب التي تدفع إليها. هناك زواج المصلحة، الزواج المرتب، والزواج الناتج عن الافتتان الجسدي أو الرغبة الجنسية القوية، مع استعار العواطف الجيَّاشة، فيما يبحث بعض الناس عن شريك لمُجَرَّد أنّهم لا يُريدون البقاء وحيدين.

إلا أنّني «أبراهام» دائماً ما أُفكر بعلاقتي المثالية للغاية بكم. هل يستطيع الأشخاص مثلي والذين هم في هذه اللحظة مُركّزون في أجسادهم المادية أن يروا الآخرين الذين هم مُركّزون مادياً كذلك، بالطريقة التي أراكم بها؟ بعبارة أخرى، هل نستطيع إلى حد ما تخطّي تفاصيل محددة، والوصول إلى جوهر الكينونة المادية بحيث نحظى بعلاقة متناغمة مع بعضنا البعض كتلك التي أشعر بها معكم؟

«أبراهام»: في هذه المرحلة من حديثنا لم تكن لتسأل سؤالاً أفضل، لأنَّ ما تصفه من خلال امتنانك لما تدعوه «أبراهام» هو الانسجام بينك أنت وذاتك الذي كنّا نتحدّث عنه.

إنَّ تقديرك لنا ليس لأنَّنا نتصرَّف بطرق مُحبَّبة إليك، فهناك الكثير من الناس الذين لا يشعرون بالامتنان لنا، أو الانسجام معنا. لا يُسرُّ البعض منَّا عندما يُدركون أنّنا لن نفعل لهم شيئاً «من مُنطلق شعورهم بالقصور أو النقص، قد يتضرّعون من أجل حدوث معجزات أو مساعدة منَّا والتي لن يجدوها». يعتبرنا آخرون مزعجين لأنَّنا واضحون جداً إزاء مَن نكون وماذا نُريد، ومتشبثون بموقفنا. لسنا على استعداد لركن أهدافنا جانباً، والتي أسسناها على مدار كلِّ ما عشناه، إرضاءً لرغبة مزاجية لشخص يطلبها في هذه اللحظة. إنَّنا لن نزعم أن لا وجود لقوانين الكون كما يفعلون بغية إمتاعك في هذه اللحظة. بالتالي، هناك العديد من الذين يجدون فينا عند تفاعلهم معنا نواحي سلبية، وبالتالي نتيجة بحثهم وعثورهم على النقص يجدون علاقاتنا غير مُرضية.

إنَّ السبب الذي يجعلك تشعر أنَّ علاقتك بنا مثالية هو أنَّك تُركّز حالياً على جوانبنا التي تتناغم مع حقيقة مَن تكون. إلا أنَّك تملك القدرة على أن تجعل أيَّ شخص موضوع اهتمامك وتفعل الشيء نفسه. إنَّ تركيزك هو المسؤول عن الطريقة التي تشعر بها نحونا، وليس شيئاً نُدبّره لك.

عندما تتفاعل مع الآخرين، فإنَّ من مصلحتك دائماً أن تبحث عن جوانبهم الإيجابية. فمن خلال تفعيل اهتزاز الأمور المرغوبة سوف يتدفّق إلى تجربتك المزيد من تلك الأمور. عندما تكتشف فنّ البحث والعثور على الجوانب الإيجابية في الآخرين، إلى درجة أنَّك تُطوّر توقعاً للأشياء الإيجابية من الآخرين، وحدها الأمور الإيجابية سوف تأتي إليك.

«جيري»: إذاً، ما أسمعه منكم هو أنَّ علاقتي بكم من منظوري، هي نوع من حُبّ الذات؟

«أبراهام»: أحسنت التعبير. لقد توصّلتَ من خلال تقديرك لحقيقتنا، إلى انسجام مع حقيقة مَن تكون. ذلك هو معنى الحُبّ: الانسجام مع المصدر، الانسجام مع الذات، الانسجام مع الحُبّ.

«جيري»: إذاً، بعبارة أُخرى، لقد جذبتُكم من خلال ما أُريده في الحياة، أو أنَّني أجذب منكم ما يُكمّلني؟ فهل تُسمّون ذلك نوعاً من التبعية المشتركة؟

«أبراهام»: تُشير كلمة التَّبَعيّة إلى معنى يقول: «أنا لستُ كاملاً في حدّ ذاتي»، وتُشير إلى: «أنا أحتاج إلى الآخر لكي أكون كاملاً»، وليس هذا هو الحال معك أو معنا. في الواقع، يُوجّهنا هذا السؤال بالفعل نحو مبدأ أو أساس مُهمّ جداً لعلاقات جيدة وهو: عندما يشعر

الناس بعدم الأمان في فرديتهم، ويبحثون بالتالي عن رفيق يدعمهم، فلن تكون العلاقة مستقرة أبداً، لأنها مَبنيَّة على أساس غير ثابت. إلا أنه عندما يرتبط شخصان مع بعضهما وهما يشعران بالأمان على نحوٍ مستقل في انسجام مع الكينونة الداخلية المتفردة لكلٍّ منهما، عندها يكون لعلاقتهما أساس راسخ. بعبارة أخرى، إنَّهما لا يعتمدان على بعضها من أجل الموارد. إنَّهما يحصلان عليها من المصدر، والآن يمكنهما أن يتفاعلان ويتشاركا في الخلق انطلاقاً من ذلك الأساس الراسخ.

عندما يجتمع تفكيران أو أكثر معاً فيُركزان على موضوع ما بطريقة إيجابية، فإنَّ هذان التفكيران أقوى بكثير من مُجرّد واحد زائد واحد. بالتالي، فإنَّ جذب الأفكار والحلول يتجاوز المجموع الكلي لما لدى الشخصين. إنَّه بالفعل أمر مبهج. إنَّ هذا بالفعل ما يدور حوله التشارك في الخلق.

هناك شيء أساسي للغاية كي تكون المشاركة في الخلق مثمرة، وهو أنَّه يجب على الخالقين الفرديين اللذين يجتمعان معاً أن يكونا في موضع جذب إيجابي قبل أن يلتقيا مع بعضهما؛ وإلَّا فلن ينتج أيُّ شيء إيجابي عن الخلق المشترك. إذا كنت تركِّز سلبياً، وبالتالي لا تشعر بأنَّك في حالة جيدة، فإنَّك لا تستطيع أن تجذب سوى الأشخاص الذين هم في حالة الجذب السلبي نفسها. لهذا السبب لن يجلب لك البحث عن شريك من مُنطلق انعدام الشعور بالأمان، أو الافتقار إلى شيء ما، الشريك الذي تُريده حقاً، بل سيجلب لك عوضاً عن ذلك من يزيد افتقارك الراهن.

غالباً ما يقع الناس في حيرة لأنَّهم يعتقدون أنَّ سبب انزعاجهم هو عدم عثورهم على شريك، ولهذا عندما يحققون الخطوة المادية

للعثور على الشريك على أرض الواقع، فإنَّهم لا يفهمون لماذا لا يتضاءل انزعاجهم أو لماذا يزداد. ليس بإمكان خطوة المزاوجة، أو الانتقال إلى العيش معاً، أو الزواج، أن تملأ الفراغ الحاصل حينما تكون خارج الانسجام على الصعيد الاهتزازي مع حقيقة مَن تكون. إلا أنك إذا كنتَ تميل إلى ذلك الانسجام أولاً، عندئذ من الممكن أن تكون الخطوة المادية للخلق المشترك أسمى. بعبارة أخرى، لا تشرع في أيِّ عمل بهدف إصلاح التنافر. أصلح التنافر، ثُمَّ اعثر على الشريك.

ألا ينبغي أن تكون فكرة «توأم الروح» جميلة؟

«جيري»: أسمع الناس يستعملون تعبير «توأم الروح». عندما ينجذب شخصان ذوا تفكير إيجابي للغاية، فهل يُعتَبَر ذلك شكلاً من أشكال «توأمة الروح» التي يتحدّث عنها الناس؟

«أبراهام»: غالباً عندما يتحدَّث الناس عن لقائهم مع توأم روحهم، فإنَّهم يستخلصون أنَّ هناك شخصاً واحداً من نصيبهم في نوع من الاتحاد الروحي قبل أن يأتوا إلى هذا الجسد المادي في هذا الواقع الزماني المكاني. على الرغم من حقيقة أنَّه لم تكن لديك نية مواعدة الآخرين بهدف التشارك في الخلق على نحو محدد «من الممكن لإعادة اكتشاف تلك العلاقات أن تكون مُرضية إلى حدٍّ كبير»، فأنت لم تكن تنظر إلى تلك المواعدة المادية كمصدر لانسجامك، بل كنت تنوي عوضاً عن ذلك، تحقيق انسجام دائم أولاً، مُدركاً أنَّك تستطيع حينئذ جذب تلك العلاقات إلى حياتك.

قد تكون أمام الشخص الذي كان يربطك معه اتحاد غير مادي، ولكن إذا كنتَ منفصلاً عن مصدرك، فلن تُميّز العلاقة. غالباً ما يكون

الأشخاص الذين تشعر معهم بتنافر أو انزعاج إلى أبعد الحدود هم في الواقع توأم روحك، إلَّا أنَّ افتقارك للانسجام مع حقيقة مَن تكون يحرمك من التعرّف عليهم.

إنَّ أفضل طريقة لتقريب فكرة توأم الروح هي السعي إلى الانسجام مع الاهتزاز النَّقي والإيجابي للروح أو للمصدر داخلك، ثمَّ ومن خلال السماح لذلك الانسجام، سوف تُمَيِّز كلَّ فرصة لهذه اللقاءات المدهشة، تماماً كما كنت تنوي. إنَّ النيَّة البسيطة في العثور على أمور تُقدِّرها سوف تجعلك في انسجام متواصل مع مصدرك، وفي الموقع المثالي لجذب توأم روحك في العديد من المجالات.

تذكّر أنَّه على الرغم من أنَّك جديد بالنسبة إلى هذا الجسد المادي، إلَّا أنَّك في الواقع، كائن قديم للغاية مرَّ بعدد هائل من تجارب الحياة، وخلص من خلال خوض تجارب تلك الحياة إلى نتائج باهرة. لقد باتت كينونتك الداخلية الآن بديلاً عن معرفة جميع تلك النتائج، ومن خلال انسجامك مع كينونتك الداخلية، سوف تجد سبيلاً أنت الآخر إلى تلك المعرفة، إنَّ كلَّ ما هو أقل من ذلك يُعتبر خارج التوازن ولن يمنحك شعوراً جيداً.

لا شيء أهم من الشعور أنَّك في حالة جيدة

«جيري»: حسناً، ماذا تقولون للشباب الذين تخرَّجوا للتوّ من الكليَّة، والذين يبدؤون حياتهم، ويبحثون عن أول شريك لهم أو يبحثون عنه بين زملائهم؟ كيف ترشدونهم فيما يخصّ علاقاتهم؟

أبراهام»:

• أولاً، نُذكِّرهم أنه لا شيء أكثر أهمية من أن يشعروا أنَّهم في حالة جيدة، لأنَّهم لن يكونوا في انسجام مع كلِّ ما قد أصبحوا عليه، ما لم يشعروا أنَّهم في حالة جيدة، وإنَّ كلَّ ما هو أقل من ذلك

الانسجام سيُشعرهم دائماً بالنقص.

• بعد ذلك نحثهم على عقد النية المتواصل على إيجاد مواضيع ذات شعور جيد كي يتمّ التركيز عليها، وإذا ما تمَّ تفعيل موضوع ذي شعور سيء في داخلهم لأيٍّ سبب كان، فليبذلوا قصارى جهدهم لصرف أنفسهم عن ذلك من خلال البحث عن الارتياح وذلك بالتركيز على موضوع ذي شعور أفضل.

• على سبيل المثال، فلنقُل أنَّك تُراقب علاقة غير سعيدة تسير على قدم وساق، وتسمع النقاش السلبي الدائر بين هذا الثنائي التعيس. إنَّ رغبتك في التناغم، أو حتى رغبتك الأكثر تحديداً فيما يخصّ العلاقة المتناغمة، تتسبب في انخراطك «من خلال انصاتك» في هذه التجربة المقيتة. إنَّ المشاعر السلبية التي قد تشعر بها ما هي إلا مؤشر لك على أنَّ هذا التركيز غير مُجد بالنسبة إليك. إن كانت لديك أيُّ نية نشطة أن تشعر أنَّك في حالة جيدّة، فإنَّك ببساطة سوف تنأى بنفسك بعيداً عن سماع هذا النقاش، وسوف تُحَوِّل انتباهك عمداً إلى مواضيع اهتمام تبعث فيك شعوراً جيداً.

• نُذكّرهم أنَّ عملية الخلق تحدث من الداخل الى الخارج. بعبارة أُخرى، فإنَّ الأفكار التي تتدبّرها والحالة التي تشعر بها هي في صميم ما تجذبه. بدلاً من البحث عن أشياء خارجية تحملك على الشعور بحالة أفضل، من الأسهل بكثير أن تُقرر أن تشعر على نحو أفضل أولاً ومِن ثم تجذب من الخارج، الأشياء التي تتكفّل بذلك.

• نحثُّهم على تخصيص وقت للتركيز على ما هو مرغوب قبل القفز إلى أيِّ مبادرة. عندما تقوم بأيِّ عمل وأنت تُركّز على ما هو غير مرغوب، فلن تحصل إلا على المزيد ممَّا لا ترغب فيه. أمَّا في حال خصصتَ وقتاً للتركيز على ما ترغب فيه قبل قيامك بأيّ عمل،

عندئذٍ سيقوم العمل الذي تمَّ استلهامه بتعزيز رغبتك.

• ننصح كذلك بالتالي:

• بينما تتنقَّل بين مجموعة متنوعة من الجزئيات المتغيرة التي يتكوّن منها يومك، توَقَّف مراراً وقُم بالتأكيد لنفسك على نيتك في الشعور الجيد وفي البقاء في انسجام مع كينونتك الداخلية أو مصدرك.

• فلتكن رغبتك في أن تشعر انَّك في حالة جيدة هي النية المُهيمنة والحاضرة بغضّ النظر عمَّا يحدث في تلك الجُزئية. قُم بتذكير نفسك مراراً، أنَّ الأمر عائد إليك في بناء هذه الصلة وفي الشعور أنَّك في حالة جيدة، وألا أحد سواك يتحمّل مسؤولية بناء هذه الصلة المُهمّة بالنسبة إليك أو يملك القدرة على ذلك.

• انظُر إلى علاقاتك مع الآخرين على أنّها وسيلة لتعزيز الانسجام الذي حققته بالفعل، وليس على أنَّها وسيلة لتحقيق الانسجام.

• على نحو مستقل، ومن خلال تركيزك مع المصدر، توصَّل إلى أرضية ثابتة لمحبة ذاتك. لا تطلب من الآخرين أن يُحبّوك أولاً، فهم لا يستطيعون.

إنَّ أفكارك المهيمنة هي التي تجلب لك كلَّ شيء، وهي السبب الكامن وراء السلوك الذي تُبديه، من خلال سعيك وراء الأفكار ذات الشعور الجيد والتي تجعلك منسجماً مع مصدرك سوف يبعث فيك الفعل الذي تقوم به شعوراً جيداً. ما من عمل كاف للتعويض عن فكرة غير منسجمة، بَيدَ أنَّ العمل الذي يكون من وحي فكرة منسجمة هو دائماً عمل ممتع.

إنَّها تُريد شخصاً ما، ولكن ليس ذاك الشخص

«جيري»: حسناً، ما الذي تقولونه عن امرأة يبدو أنَّها تشعر

بالرضا عن نفسها، والتي تُواصل التعبير عن رغبتها في شريك، ولكنَّها تطردهم من حياتها، واحداً تلو الآخر، أثناء استعراضها للرجال الذين يمرون في تجربتها؟

«أبراهام»: إنَّ رغبتها في شريك تُبقي الرجال يتدفّقون، إلّا أنَّ اعتقادها فيما يخصّ العلاقات السيئة يتسبب في دفعها إياهم بعيداً. أمَّا اهتمامها بالمواصفات غير المرغوب فيها فهو يجعل تحقق المواصفات التي ترغبها ضرباً من المستحيل.

إن كانت تُركز باستمرار على ما لا يُعجبها في الرجال الذين يدخلون حياتها، فإنَّ انتباهها الدائم إلى موضع النَّقص في الآخرين يحرمها من أن تكون في انسجام مع حقيقة مَن تكون. في ظل تلك الظروف، تعجز عن أن تشعر بالرضا عن نفسها أو عن أيٍّ كان.

إنَّ البحث عن النقص لدى الآخرين ليس السبيل إلى استحسان ما تراه في نفسك. إذا كنتَ شخصاً درَّب نفسه على البحث عن الجوانب الإيجابية، فستجدها في ذاتك كما في غيرك. أمَّا إذا كنتَ شخصاً درَّب نفسه على البحث عن الجوانب السلبية، فستجدها في ذاتك كما في غيرك، ولهذا فمن الدقيق دائماً القول إنَّه ما من ناقد للآخرين يُحبّ نفسه بحق. إنَّ هذا يتحدَّى القانون. حين تُشاهد من هم شديدو الانتقاد للآخرين، فأنت، في الحقيقة، تُشاهد أناساً لا يُحبّون ذواتهم.

إنَّ ظهور السلوك الفوقي الذي تشهده لدى الآخرين أحياناً، والذي يجعلك تعتقد أنَّهم يُحبّون أنفسهم حقاً، ليس على الأغلب، سوى وسيلتهم لإخفاء انعدام الأمان أو فقدان الانسجام اللذين يشعرون بهما. عندما تُحبّ نفسك حقاً، فأنت في انسجام مع المصدر في داخلك، وعندما يكون هذا هو الحال، يتدفّق تقديرك بغزارة، وعندما يكون هذا هو الحال، تتدفّق الأمور الرائعة على نحوٍ مطرد.

فقط عندما تكون في انسجام مع مصدرك، يستطيع قانون الجذب جعلك متوافقاً مع مَن هم في انسجام كذلك مع مصدرهم، وتكون العلاقة الناجمة حينذاك هي علاقة رضا وحبور. بينما عندما تكون خارج الانسجام وتنتابك المشاعر السيئة، لا يستطيع قانون الجذب جعلك متوافقاً إلا مع الذين تنتابهم كذلك المشاعر السيئة، أمَّا تلك العلاقات فهي مزعجة وغير مريحة.

إنَّكَ تُريد أن تشارك في الخلق مع شخص آخر، ولكن إن لم تكن ميَّالاً إلى انسجامك الشخصي المتفرد، عندها لن يُؤدّي الخلق المشترك مع الآخرين إلا إلى زيادة افتقارك إلى الانسجام. إنَّ التفاعل مع الآخرين يُضيف وعلى نحو غير محدود إلى تمدد كوكبك وكل ما هو كائن، ورغم ذلك، فإنَّ معظم الناس يحرمون أنفسهم من متعة المشاركة في الخلق بسبب اهتمامهم بالجوانب غير المرغوب فيها لدى مَن حولهم. بعبارة أُخرى، أنتما بصورة عامة، تُركّزان على الأسوأ، بدلاً من التركيز على الأفضل لدى بعضكما البعض. إنَّ السبب في ذلك هو أنَّكما لم تعثرا على موقعكما المحوري قبل أن تلتقيا، وبالتالي عندما تجتمعان، فإنَّكما تؤبِّدان عدم التوازن لدى بعضكما البعض.

العلاقات، وعملية وضع قائمة الجوانب الإيجابية

سواء كنت تعيش حالياً دون العلاقة التي ترغب فيها، أو كنتَ في خضم علاقة غير مريحة بالنسبة إليك، فما من شيء تفعله بغية الانتقال نحو العلاقة التي تتمنَّاها، أعظم قيمة من أن تتناول مُفَكرتك وتُخصص وقتاً كلَّ يوم من أجل تدوين الجوانب الإيجابية لدى الأشخاص الذين في حياتك.

قُم بإعداد قوائم بالجوانب الإيجابية لدى الأشخاص حولك،

ولدى أشخاص من ماضيك، ولديك أنت. خلال مدة قصيرة جداً من الزمن، يُمكنك أن تُثبت لذاتك مدى قدرة تفكيرك المتوازن والطبيعة المتعاونة لقانون الجذب. من خلال التحرر من السعي وراء السيطرة العقيمة على سلوك الآخرين، والاستعاضة عن ذلك بتركيز قوة أفكارك الإيجابية، سوف تعثر على العلاقات الرائعة التي طالما حلمتَ بها.

أنت المسؤول عن الجذب في تجربتك الحياتية عبر التفكير والاهتزاز، فالأفكار التي تتدبّرها هي التي تُقرر كلَّ ما يخصّ الحياة التي تعيشها. عندما تُحَوِّل انتباهك إلى الجوانب الإيجابية لشخصيات وسلوكيات الآخرين الذين تُشاطرهم كوكبك، فسوف تقود نقطة جذبك فقط نحو ما ترغب فيه.

إنَّ العلاقات التي ترغب فيها ليست مُمكنة فحسب، وليست مجرَّد احتمال، بل إنَّها أمر محتوم. إلا أنك يجب عليك توجيه تردد أفكارك إلى الانسجام مع تلك العلاقات المنشودة إن كنت راغباً حقاً في اختبارها بالطرق الملموسة والمادية أي «الحياة الحقيقية» التي تتمناها. لا تُحدد قوة تفكيرك مَن هم الأشخاص الذين يدخلون حياتك وحسب، بل إنَّها تُحدد كذلك كيفية تصرّفِهم بمجرَّد وصولهم إلى هناك.

أنا أجذب بفضل اهتزازي

«جيري»: خلال تجربتي المبكِرة، أذكُر مراقبتي لنمط شائع حيث بدا كأنَّ معظم الناس غير مُهتمِّين بإقامة علاقة مع الأشخاص الذين يُريدون أن يكونوا على علاقة معهم. بدا وكأنَّ كلَّ شاب راغب في الفتاة التي لا تُريده، وأنَّ كلَّ فتاة راغبة في الشاب الذي لا يُريد أن يكون معها.

«أبراهام»: حسناً، إنَّ أفضل ما في مراقبتك هي أنَّ التناقض في تجاربهم كان يُساعدهم على أن يُحددوا بوضوح أكبر ما الذي يُريده كلٌ منهما بالفعل. يحدث هذا السيناريو الشائع نوعاً ما، لأنَّ معظم الناس يعتقدون أنَّه خلال بحثهم عن «الشريك المثالي» لا بدَّ لهم من استئصال النَّقائص. إنَّهم يعتقدون أنَّه من خلال تحديد ما لا يُريدونه، ومن ثمَّ وضع قائمة بتلك الصفات غير المرغوب فيها، وفي حال قيامهم بالتمحيص مُطَوَّلاً بما يكفي، سوف يصلون حينها إلى غايتهم المنشودة فيما يخصّ «الشريك المثالي». إلَّا أنّ قانون الجذب لا يسمح بذلك.

عندما تكون قائمة الأمور التي لا تُريدها في الشريك هي الاهتزاز المهيمن الذي تقوم بتفعيله فيما يخصّ العثور على شريك، فإنَّ قانون الجذب سوف يجلب لك سلسلة مستمرة من الشركاء غير المرغوب فيهم. من الضروري استخدام انضباطك الذاتي المتفرد في توجيه أفكارك نحو الجوانب الإيجابية لعلاقاتك الحالية قبل أن يتمكن المزيد من الذي تُريده بالفعل من الوصول إليك.

مع مرور الوقت، ومن خلال تفاعلك مع مجموعة متنوعة من العلاقات، قمتَ بكلِّ تأكيد بتحديد العديد من الصفات التي لا ترغب وجودها في الشريك. في كلِّ مرة ساعدتك فيها تجربتك على تحديد ما الذي لا تُريده بالفعل، كنتَ تبعث طلباً اهتزازياً بالذي تُفَضِّله بدلاً من ذلك. نتيجة لكلِّ تلك العلاقات، سواء تلك التي عشتَها شخصياً أو حتى تلك التي لاحظت أنَّ الآخرين يعيشونها، قمت بخلق نسخة اهتزازية عن «شريكك المثالي»، وفي حال تمكنت حينها من منح اهتمامك الكامل إلى تلك النسخة، فلن يجلب لك قانون الجذب سوى أولئك الذين يُوافقون تلك النسخة.

إلا أنك إذا واصلتَ التركيز على العيوب أو الصفات غير المرغوب فيها لدى أولئك الأشخاص، فستُبقي نفسك بعيداً عمَّا تُريده حقاً.

عندما نُبين أنَّ أسرع طريق للعثور على العلاقة التي تُريدها حقاً تمرّ من خلال إيجاد التقدير لما تملكه هنا حيث أنت «قد تكون في علاقة مؤقتة، أو قد تكون حالياً غير مرتبط بأيِّ علاقة»، غالباً ما يُقاوم الناس لأنَّهم يعتقدون أنَّهم إذا قالوا أشياء لطيفة عن وضعهم الحالي، فسيعلقون بطريقةٍ ما تماماً حيثُ هم، إلا أنَّ الأمور لا تحصل هكذا.

عندما تبحث وتعثر على جوانب إيجابية في وضعك الحالي، فإنَّكَ في حقيقة الأمر تستخدم وضعك الحالي كسبب لتكون متوافقاً اهتزازياً مع رصيدك الاهتزازي، ومع حقيقة مَن تكون، ومع كينونتك الداخلية، ومع كلِّ ما ترغب فيه حقاً. إنَّ الشعور أنَّك مرتاح في المكان الذي أنت فيه، هو أسرع سبيل إلى تحسين أكبر. ولكن عندما تصيّد الأخطاء فيما يحصل في تجربتكَ الحياتية الراهنة، فإنَّ مشاعركَ السلبية هي دليلك على أنَّ فكرِك واهتزازك الحاليين يُبعدانك عن رصيدك الاهتزازي، وعن حقيقة مَن تكون، وعن كينونتك الداخلية، وعن كلِّ ما تُريده حقاً.

إنَّ السبب وراء القول إنَّ: «العشب يبدو أكثر اخضراراً على الجهة الأُخرى من السياج» هو أنَّ كثيراً من الناس قد طَوَّروا ميولاً قوية جداً نحو التَّذمَر ممَّا هو موجود «على جهتهم من السياج».

لكن ماذا لو أختار لنا الآخرون شريكاً؟

«جيري»: أودُّ أيضاً أن أسمع ملاحظاتكم على الجوانب الثقافية للمزاوجة. هناك العدِيد من الثقافات التي يختار فيها الوالدان أو

الراشدون في تلك المجتمعات، الشريك لأبنائهم، بينما في ثقافتنا، نُؤمن أكثر بالحُبّ الشاعري، حيث نقع في حُبّ أحدهم ونختار الشريك لأنَّنا وقعنا في حُبّه.

«أبراهام»: بالطبع، إنَّ كونك أنت من يختار شريكه، أو أيَّ شيء آخر يخصّ هذه المسألة، يبدو أفضل بالنسبة إليك، وبالتالي يبدو صواباً بالنسبة إليك. إلا أنه حتى في ثقافتك أو مجتمعك، حيث تعتقد أنَّك أكثر حرية في اختيار شريكك، فإنَّك لا تزال مقيداً للغاية باعتقادات أولئك الذين يُحيطون بك. بعبارة أُخرى، هناك العديد من الذين ينتمون إلى ثقافتك الأكثر تحرُّراً ظاهرياً ممَّن لا يجرؤون على الزواج خارج إطار رغبات آبائهم أو دينهم أو ثقافتهم. إلا أنَّنا نتفق على أنَّ مجتمعك يفسح مجالاً أوسع من غيره.

إلا أنه هناك شيء ذو أهمية أكبر نودُّ منك أن تأخذه في عين الاعتبار فيما يخصّ «اختيار» الشريك. إنَّكَ لا تصنع خياراتك بكلماتك، وإنَّما من خلال عرضك الاهتزازي. هكذا تقوم أحياناً ودون إدراك منك، «باختيار» عكس ما تُريده تماماً. على سبيل المثال، «يختار» الناس مرض السرطان، ليس لأنَّهم يُريدون اختبار مرض السرطان، بل لأنهم « اختاروا» إعارة انتباههم إلى الأفكار المقاومة التي لا تسمح بالعافية التي كانت ستكون موجودة لولا ذلك. بالتالي، وبطريقة مشابهة، يختار الناس شركاء غير مُريحين بسبب اهتمامهم الدائم بما لا يُريدونه، أو اهتمامهم الدائم بغياب ما يُريدونه. بعبارة أُخرى، إنَّ الشخص الذي غالباً ما يشعر بالوحدة هو شخصٌ «يختار» غياب ما يُريده بشدة.

كيف تكون الشريك المثالي أو تعثر عليه أو تستحضره

«جيري»: إذاً، ما الذي تُوصون به للعثور على «الشريك المثالي»؟

أبراهام: كي تعثر على ما تدعوه «الشريك المثالي» عليك أولاً أن تكون أنت الشريك المثالي. بعبارة أخرى، يجب أن تنبعث منك باستمرار إشارة اهتزازية تتطابق مع الشريك الذي ترغب فيه. لقد منحتك العلاقات غير المثالية التي راقبتها، أو عشتها، فرصاً مدهشة لتُقرر وتضبط بدقة نوع العلاقة التي تتمناها، ولذلك عليك أن تُفكّر فقط في سمات العلاقة المطلوبة كي توجه اهتزازك المتفرد نحو علاقة تتوافق مع رغبتك.

عندما تلفت الانتباه إلى ما لا يُعجبك في العلاقات، أو تتذَكَّر أحداثاً مزعجة من علاقات ماضية، أو حتى تُشاهد أفلاماً حيث يُسيء الناس معاملة بعضهم البعض، فأنت بهذا تقوم بتوجيه اهتزازك ودون قصد، بعيداً عن علاقتك المرغوبة، وبكلٍّ بساطة لا تستطيع الوصول إلى حيث تُريد انطلاقاً من هناك.

لا يُمكنك الحصول على العلاقة التي تحلم بها حين تبعث فيك أفكارك الدائمة عن العلاقات مشاعر الوحدة أو الغضب أو القلق أو خيبة الأمل. إلَّا أنَّه عندما تبحث عن أشياء تُقَدِّرها في ذاتك وفي الآخرين، كما تفعل عند إعداد قوائم بالجوانب الإيجابية لعلاقات ماضية أو حاضرة، فإنَّك تُوَجِّه عرضك الاهتزازي كي يتوافق مع اهتزاز رغباتك، وعندها لا بدَّ أن يأتي « الشريك المثالي». إنَّه قانون.

تنتظر شريكاً، أم تحتاجه

فيما يلي أمثلة من أسئلة الحضور في ندوة «أبراهام، هيكس».

السائل: إذاً، يبدو كما لو أنَّ رغبتي في الأشخاص تدفعهم بعيداً، في حين أنَّ عدم رغبتي فيهم تجلبهم إلي. لماذا يحدث هذا؟

«أبراهام»: عندما ترغب في شخص ما فيما تتمحور الفكرة

المسيطرة في داخلك حول فقدان هذا الشخص، فإنَّ الاهتزاز الأكثر فاعلية لديك يُبقيه أو يُبقيها بعيدة عنك. عندما تكون غير راغب في شخص ما، فيما تتمحور الفكرة المسيطرة في داخلك حول هذا الشخص غير المرغوب فيه الذي يُلاحقك، ويتمّ حينها جذبه أو جذبها أكثر إليك، من خلالك، أنت تقطف ثمار ما تفكر فيه، شئت أم أَبَيْت.

السائل: هل يُشبه هذا الفارق بين الرغبة والحاجة؟

«أبراهام»: نعم، وتلك طريقة جيدة للتفكير في هذا الأمر. عندما ترغب في شيء ما وتُفكّر في مدى روعة حصولك عليه، فإنَّ إحساسك الراهن يبدو جيداً لأنَّ تفكيرك الراهن يتوافق اهتزازياً مع رغبتك الحقيقية، ولكن عندما ترغب في شيء ما ولكنَّكَ تُفكر حالياً في عدم امتلاكه، أو في غيابه أو في عدم وجوده، فإنَّ شعورك الحالي يبدو سيئاً لأنَّ تفكيرك الحالي غير متوافق اهتزازياً مع رغبتك الحقيقية.

إنَّ الفارق بين الرغبة والاحتياج ليس مُجرّد النطق بكلمات مختلفة. إنَّ الحالة الصرفة للرغبة أو الطلب تبعث فيك شعوراً جيداً لأنَّك متوافق اهتزازياً مع ما هو موجود في الواقع الاهتزازي الخاص بك. أمّا حالة الاحتياج فتبعث فيك دائماً شعوراً سيئاً لأنَّك متوافق اهتزازياً مع غياب رغبتك، وبالتالي تكون غير متوافق مع واقعك الاهتزازي.

هل من سبيل للبقاء إيجابياً بصحبة الذين«يُركّزون على النواقص»؟

السائل: كيف يُمكنني أن أبقى مُرَكِّزاً على نحو إيجابي عندما يُرَكِّز شريكي باستمرار على النقص ولا يبذل أيَّ جهد كي يكون إيجابياً، ويُؤثر ذلك عليّ، فمن الصعب ألا تشعر أنت الآخر بالنقص.

«أبراهام»: نعلم أنَّه من الأسهل أن تشعر بحال جيد لدى رؤيتك أو سماعك لما يجعلك تشعر بذلك، ولكن ممّا يُحررك إلى أبعد الحدود

هو أن تُبرهن لنفسك أنَّك تمتلك القدرة على أن تشعر أنَّك في حالة جيدة في أيِّ موقف كان، حتى عندما لا يشعر القريبين منك بذلك.

سوف تكتشف أنَّه من الأسهل بكثير أن تتعلَّم كيفية توجيه تفكيرك بدلاً من توجيهك من خلال الأفعال، للأشخاص الذين تُمضي وقتك معهم. حتى لو كان هناك شخص واحد يُرافقك في أغلب الأحيان وترى أنَّك في حاجة إلى تدريبه، فإنَّك عاجز عن تدريبه أو تدريبها على نحو كاف. بطبيعة الحال، يُوجد العديد من الأشخاص الذين تتفاعل عاطفياً معهم. عندما تُصبح ماهراً تماماً في توجيه أفكارك نحو الأمور السارة، فإنَّ الأشخاص المزعجين «أو الجوانب المزعجة منهم» سيُغادرون تجربتك. إنَّ اهتمامك بغير المرغوب فيه هو ما يُبقيه في تجربتك.

يُعارض كثير من الناس ذلك عندما يسمعوه لأول مرة، لأنَّهم يعتقدون أنَّ الأمور السلبية موجودة في حياتهم لأنَّ الآخر يضعها هناك: «يقوم زوجي المُسيء بتأكيد ذاته على نحو سلبي في تجربتي»، إلا أنَّنا نريدك أن تفهمي أنَّك إذا استخدمتِ قوة تركيزك في إبعاد انتباهك عن السلبية أو سوء المعاملة، وأوليتِ انتباهك إلى الجوانب الإيجابية بدلاً من ذلك، فلا يُمكن للإساءة أن تبقى في تجربتك. إنَّ ممَّا يُشعرك بالتمكين، اكتشافك أنَّ جميع الجوانب السلبية لا تبقى في تجربتك إلا نتيجة اهتمامك بها، وبالتالي استمرارك بدعوتها.

إنَّنا نعترف أنّ التَّمسُّك بالأفكار الإيجابية في وسط الظروف السلبية ليس بالأمر السهل، خصوصاً في البداية. إنَّ أفضل وقت للبدء في بذل الجهد لتوجيه أفكارك لا يكون في الواقع عندما تكون وسط وضع سلبيّ. سوف يكون من الأسهل بالنسبة إليك أن تتوصّل إلى الأفكار ذات الشعور الأفضل عندما تكون بمفردك: اِبدأ في محاولة

تذكَّر متى خامرك شعور جيد إزاء هذا الشخص. في حال إذا عجزت عن العثور على نقطة بداية، فاختر موضوعاً مختلفاً كُلِّيّاً. إنَّ الأمر الأول الضروري لكسر الاتجاه السلبي والبدء في اتجاه أكثر إيجابية هو القبول بأنَّ أفكارك تخلق بالفعل الواقع الذي تعيشه. من ثَمَّ يجب أن تقبل أنَّك تملك القدرة على توجيه أفكارك الخاصة. أمَّا الضروري بعد ذلك فهو الاستعداد لتوجيه أفكارك في اتجاه ما يبعث على شعور أفضل إلى أن يتمّ ترسيخ هذا النمط في داخلك.

إنَّ أحد أكثر الأمور إثارةً فيما يخصّ المباشرة بعملية التفكير المُرَكّز على نحو مُتعمّد هو أنَّ قانون الجذب سوف يجلب إليك على الفور دليلاً على تفكّرك المُتحسّن. على الرغم من أنَّه رُبّما يكون من الصعب كسر الأنماط القديمة، وأنَّك رُبّما تنزلق وتعود إلى تلك الأنماط القديمة بين الفَينة والأُخرى، إلا أنَّ الدليل على جهدك المبذول سيكون أمراً مفروغاً منه بالنسبة إليك. قبل أن يمضي وقت طويل سوف تتحسَّن جميع علاقاتك، وبجهد أقلّ بكثير من الذي بذلته في محاولة الإفلات من الحوارات السلبية، أو توجيه الآخر نحو سلوك أفضل.

تمرين بسيط قبل النوم يُغيّر مسار علاقاتك

إذا فكّرتَ عند استلقائك في الفراش قبل الخلود إلى النوم بأمور تبعث على الشعور الجيد سواء من ماضيك أو حاضرك، أو حتى تخمين مستقبلك، فإنَّك ستضبط درجة الاهتزاز التي ستصحو عليها في الصباح. ما أن تستعيد إدراكك في الصباح، حاول تَذكُّر ما كنت تُفكّر فيه في المساء، وابذل جهدك لإعادة منحى التفكير الإيجابي. من شأن هذا التمرين البسيط تغيير الطريقة التي يستجيب لك فيها كلّ من تقابلهم خلال هذا اليوم الجديد. عندما تقوم به، ليلة بعد ليلة، ثمَّ صباحاً بعد صباح، سوف تظهر أنماط جديدة، وسوف تتبدلّ علاقاتك.

ما الذي أنتظره من أيّ علاقة؟

تملك القدرة على استجلاب العلاقات التي تُريدها من الآخرين. لكنَّك لا تستطيع التوصل إلى وضع مُتحسن وجديد من خلال إيلاء انتباهك إلى الوضع الراهن. يستجيبُ الكون وكلّ اللاعبين الماديين وغير الماديين فيه، إلى الاهتزازات التي تعرضها، وليس هناك فارق بين الاهتزازات التي تعرضها كمُراقب، والاهتزازات التي تعرضها وأنت تتخيَّل. إذا رحتَ تتخيّل بكلّ بساطة حياتك كما تُريدها أن تكون، فسوف تَحتَشد جميع المُقوّمات المتضافرة. أمَّا الأمر الأهمّ فهو أنَّ كلَّ هذه المقَوِّمات التي تمَّ استدعاؤها سوف تتعاون. إنَّه القانون.

تملك القدرة على أن تستدعي من الآخَرين علاقة تتناغم مع الحرية والنَّماء والفرح الذين تنشدهم، لأنَّ تلك الاحتمالات موجودة لدى الآخرين. من المحتمل أن يكون داخل كلّ واحد منهم شخصاً متفهماً للغاية أو رُبّما لا يكون، شخصاً جميل المَعشر أو رُبّما لا يكون، شخصاً منفَتح الفكر للغاية أو رُبّما لا يكون، شخصاً إيجابياً للغاية، أو سلبيّاً. تتمحور التجربة التي تعيشها مع الآخرين حول ما تستدعيه منهم.

هل عِشتَ تجربة التَّصرف مع شخص بأسلوب لم تكن تتعمّده؟ إنَّه ببساطة تصرّف بدر منك فجأة. وقد كان ما اختبرته هو قوة التأثير الناتجة عن توقُّع الآخر. هل لاحظتَ أنَّ شخصية الطفل تتغيّر اعتماداً على طبيعة الشخص البالغ الذي يتفاعل معه؟ فيكون متعاوناً ولطيفاً مع الأول، وعنيداً وحاد الطباع مع الآخر؟ إنَّ ما شهدته هو قوة التأثير الناتجة عن توقّع الآخر.

عندما تُوجّه نفسك إلى الانسجام الثابت مع منظورك الأشمل، سوف تتصل بالطاقة التي تخلق العوالم، وسوف تُسرّ من ردة الفعل

الإيجابية التي تتلقّاها من المحيطين بك. لا لوم بعد الآن تُلقيه على الآخرين الذين تُشاركهم العلاقات، بل تعترف بدلاً من ذلك، أنَّك أنت الجاذب لتجربتك. تنبع الحرية الحقيقية من ذلك الفهم.

عندما تنزع إلى العلاقة التي بينك «بتركيزك الجسدي» وبين المنظور الأشمل لكينونتك الداخلية، وتقوم بتوجيه نفسك نحو أفكار مصدرك ذات الشعور الجيد، وتكون في انسجام مع حقيقة منِ تكون، وتتعلَّم أن تُحبّ ذاتك، فلن يكون الآخرون الذين تتفاعل معهم قادرين على إيقاف تيار العافية ذاك، فإمَّا أن يُبادلوك مشاعر الحُبّ، أو ينجذبوا خارج تجربتك.

ما المواصفات المطلوبة في الشريك المثالي؟

«جيري»: هل من المُمكن لأحدهم، أو للشريك ذاته، أن يبقى شريكنا المثالي، على الرغم من أنَّنا نكبر ونتغيّر ونتطوّر؟ أعني، في فترة من حياتي كنتُ لاعباً بهلوانياً، وكان من المفترض بي أن أتمتّع بالقدرة على رمي شريكتي في اللعب عالياً ثمَّ الإمساك بها، ولذلك كان يجب أن تكون بطول أقل من خمسة أقدام وتزن أقل من ثمان وتسعين باونداً. بعد عدة سنوات عندما التقيتُ «استر»، لم يَعُد لأيٍّ من ذلك أيُّ معنًى. لقد جذبتني أمور أُخرى إلى «استر». بالتالي، منذ أن دخلَتِ حياتي أصبحَت الشريكة المثالية. من أجل ذلك يبدو أنَّ الزواج الأُحادي، أو أن تكون مع شخص واحد إلى الأبد، قد يكون تحَدِّياً ليس بالسَّهل.

«أبراهام»: أثناء تنقلك عبر تفاصيل تجربتك الحياتية، تقوم وعلى نحو متواصل بتوليد تفضيلات جديدة من تفاصيل تجاربك الجديدة والراهنة، وتلك العملية لا تتوقّف أبداً. يتمّ استقبال سهام الرغبة تلك

من كينونتك الداخلية والاحتفاظ بها في واقعك الاهتزازي. بعبارة أخرى، إنَّ كلَّ تجربة جديدة هي سبب في قيامك بطرق بسيطة ومعقدة، بتعديل نسختك الجديدة من الحياة التي ترغب فيها،ولن تكفّ كينونتك الداخلية أبداً عن مواكبة النسخة الجديدة.

عندما تُبقي نفسك بالدرجة الأولى، ومن خلال قوة تركيزك، في موقف ذو مشاعر جيدة، فإنَّك تُواكب سرعة الواقع الاهتزازي الخاص بك، فيبقى يتكشّف ويُقدّم نفسه إليك بطرق طبيعية ومريحة. بعبارة أخرى، يكون لديك شعور مُستمرّ أنَّ هذه هي الخطوة المنطقية التالية عندما تسمح بالتمدد الكامل لتجربتك الحياتية المتفردة. بالتالي، من الممكن أن يكون الشريك الجديد هو «الخطوة المنطقية التالية» للشخص الذي أصبحتَ عليه، ولكن إذا كان هذا هو الحال، فلن يكون التَّحَرُّر من شريك واستقبال آخر وضعاً شاقاً أو مزعجاً.

إنَّه معيار غير منطقي ومستحيل نوعاً ما، ذاك الذي تُريد ثقافتك على ما يبدو أن تُقَيِّدك به عندما تُصَرِّح: «سوف نبقى سوياً، في المرض، وفي .... «بغضّ النظر عن الوضع» إلى أن يُفَرِّقنا الموت». من الأفضل بكثير أن تكون النية أو العهد هو التالي:

«إنَّ نيتي الأساسية هي تركيز أفكاري في الاتجاه الإيجابي بحيث أُحافظ على الاتصال مع المصدر والحُبّ الذي هو حقيقة مَن أكون. بناء على ذلك، سوف أُقدِّم أفضل ما عندي لك. إنَّني أرغب في أن تطلب الشيء ذاته لنفسك. إنَّني أتوقّع أنَّه عندما يعمل كلٌّ منا على الحفاظ على انسجامنا الفردي مع حقيقة مَن نكون، ستكون علاقتنا علاقة تمدد مستمر ومفرح».

ألا تخضع المزاوجة إلى حكم قوانين الطبيعة؟

جيري: أمضيتُ فترة طويلة من حياتي أُحاول تحديد الطريقة الطبيعية والصحيحة للبشر للدخول في العلاقات. نظرتُ إلى الحيوانات الأُخرى التي تجوب الكوكب ولاحظتُ أنَّه بالنسبة إلى الجزء الأكبر، يلتزم القليل منها بأحادية الزواج. تهرب الفيلة من الفيلة الأخرى الذكور، أمَّا الديك فيُقاتل حتى الموت أيَّ ديك يتدخَّل في مجموعة دجاجاته. لقد تساءلتُ لو أنَّ البشر تصرَّفوا كالحيوانات فيما يتعلق بالمزاوجة، فهل سيُصبح الجنس البشري أقوى وأكثر سطوة، كما هو الحال في «البقاء للأقوى» لدى الحيوانات؟ من المنظور غير المادي، هل ثمة نهج صح أو خطأ بالنسبة إلى العلاقات؟ بالتالي، سؤالي هو، ما الوضع الطبيعي؟

«أبراهام»: هناك قوى طبيعية كافية تعمل على ضمان الحفاظ على الجنس البشري بما فيها التنوع الكافي، الاختلاف الكافي، والتوازن الكافي. بالطريقة ذاتها التي تضمن دوافعك الطبيعية لإشباع الجوع والعطش إبقائك حيًّا، تضمن الدوافع الجنسية ودوافع المزاوجة كذلك بقاءك على قيد الحياة. إنَّ اهتمامنا بموضوع العلاقات الإنسانية ليس لأنَّك تحتاج إلى تعديل سلوكك لضمان استمرار البقاء، لأنَّ بقاء جنسك ليس في خطر، بل إنَّ اهتمامنا بالعلاقات الإنسانية يتمحور حول استمرار بقائك بفرح.

نمتلك ميزة القدرة على الإحاطة بالرصيد الاهتزازي التي خلقتَه من التجارب والعلاقات المتباينة التي عشتها، إنَّنا راغبون في مساعدتك على العثور على وسيلة لتحقيق انسجامك الاهتزازي مع هذا الخلق المتمدد بحيث تستطيع أن تعيشه الآن على نحو مكتمل وفرح. عندما يكون هناك أمر سبق وعشته وحملك على أن تطلب جانباً مُحَسَّناً،

يجب عليك أن تسمح لنفسك بتحقيق الرغبة وإلا فسيتلاشى فرحك. بعبارات بسيطة، عليكَ أن تُواكب ما جعلته الحياة سبباً لما أصبحت عليه وإلا لن تشعر بالفرح.

هذه هي الأمور الأكثر صواباً ومصداقية ودقة وفطرية، التي نعرفها عنك فيما تتجسّد في هذه الهيئة المادية:

- أنت امتداد لطاقة المصدر.
- أنت مُركّزٌ مادياً بهدف اختبار التباين.
- تختار تجربة التباين بهدف الحصول على أفكار وقرارات جديدة فيما يخصّ الحياة.
- إنَّ تلك الأفكار والقرارات الجديدة عن الحياة تكافئ تمدد الكون.
- إنَّ تمدد الكون هو النتيجة الحتمية للحياة.
- عندما تكون حياتك المادية سبباً في تمدد جانبك غير المادي، عليك أن تتماشى مع التمدد في حال أردتَ اختبار الفرح.
- إنَّ الفرح هو المبدأ الأكثر فطرية الذي يُعبّر عنك وعنا.
- إنَّ العلاقات هي أساس التباين لديك.
- بناءً على ذلك، فالعلاقات هي أساس التمدد كلّه.
- بناء عليه، العلاقات هي أساس فرحك.
- إن لم تعثر على الأفكار التي تسمح بالفرح، فإنَّكَ تحجب نفسك عن حقيقة مَن أصبحتَ عليه.

- إنَّ علاقاتك هي السبب في تمددك.
- غالباً ما تكون علاقاتك سبباً في عدم السماح لتمددك.
- من الطبيعي أن تكون في حالة فرح.
- من الطبيعي أن تكون في حالة نماء.
- من الطبيعي أن تكون في حالة حرية.
- هذه هي الأمور الأكثر أهمية بالنسبة إليك لتفهمها عن العلاقات.

ما الطبيعي بالنسبة إلى المزاوجة عند البشر؟

«جيري»: لكن أيُّهما فطري أكثر، أن تحظى شريك واحد أم أكثر؟

هل من المفروض أن يكون للرجالْ أكثر من زوجة في الوقت نفسه، أم على النساء أن يكون لهنَّ أكثر من زوج في آنٍ واحد؟ حتى اليوم، ترفض ثقافاتنا هذه الأمور.

«أبراهام»: يُشير سؤالك مباشرة إلى فكرة خاطئة ومنتشرة للغاية:

الفكرة الخاطئة الثالثة عشرة: هناك طرق صحيحة وأُخرى خاطئة للعيش. على الجميع اكتشاف الطريقة الصحيحة للعيش والإجماع عليها، ومن ثمّ فرضها.

إنَّ هذا الاعتقاد الخاطئ بأنَّ هناك قراراً واحداً صائباً لا غير حول أيِّ موضوع كان في صلب التنافر والاختلال الهائلين. من حُسن الحظ أنَّك لا تملك سبيلاً إلى فرض هذه الفكرة الخاطئة، لأنَّه إذا

أمكنك، فهذا سيُؤدي بالتأكيد إلى نهاية الوجود. بعبارة أُخرى، بما أنَّ التمدد بأكمله يُولد من النوايا والأفكار الجديدة التي تُولد بدورها من التباين، فإنَّ إلغاء التباين قد يُوقف التمدد.

لا تقلق، لأنَّ الحال لن يكون هكذا أبداً، لأنَّ التوازن المثالي للاختلاف قد تمَّ ترسيخه على نحو جيد للغاية وهو يتدفّق مع القوانين الكونية. نحن لا نُناقش هذه الأمور معك للحفاظ على الجنس البشري أو من أجل الخلود، لأنَّه لا شيء من ذلك في خطر. إنَّنا نُناقش ذلك معك، لأنَّ بقائك الفرح يُبنى على فهمك لهذه الأمور.

عندما تحملك الحياة على إرسال طلب إلى رصيدك الاهتزازي، فسوف يُساعدك نظام توجيهك العاطفي في العثور على انسجام اهتزازي معها. إنَّ العثور على هذا الانسجام ضروري لتمددك وتحقيق رغباتك الفَرحَين. ليس لأيِّ قوانين بعيدة عن هذا تأثير عليك.

إنَّ غالبية القوانين التي تُحيط بك، الدينية والعلمانية، وضعها من ليسوا في انسجام مع المنظور الأشمل للمصدر. عادة ما تُكتب قوانينكم انطلاقاً من منظورٍ ما هو غير مرغوب فيه. بالتالي، يُمضي العديد من الناس قدراً هائلاً من الوقت في الجدل حول أيِّ القوانين هي الصحيحة وأيُّ القوانين هي الخاطئة، ومن خلال قيامهم بذلك، يحبسون أنفسهم بعيداً عن منظورهم الأشمل. ثمَّ يستخدمون المشاعر السلبية «الموجودة بسبب انفصالهم عن المصدر» والتي يشعرون أنها مسوغات لجدالهم.

عندما تكفّ عن السعي وراء القول الفصل في صواب تصرفاتك وتبحث عوضاً عن ذلك عن الانسجام مع المصدر داخلك من خلال إيجاد الأفكار والكلمات والأفعال التي تملؤك

حُبّاً خلال مساهمتك، ستفهم أنَّ من الممكن أن تعيش بسلام على هذا الكوكب مع أعداد كبيرة من الكائنات الأخرى التي تتصرف وتعتقد بأساليب مختلفة.

عندما تكون قادراً على التركيز بطريقة تسمح بانسجامك مع المصدر، على الرغم من أنَّ الآخرين يختارون التصرّف على نحو مختلف عمَّا تختاره أنت، فسوف تكون حراً بالفعل من عبودية محاولة التصدي للمُهمّة المستحيلة التي تقوم على حمل الجميع على الموافقة على نهج واحد صحيح. سوف يُؤدّي الطريق الوحيد الصحيح إلى النهاية، فيما تسمح تعدد الطرق الصحيحة بالتمدد الأبدي.

إنَّ السبب وراء اعتقاد الناس أنَّهم في حاجة إلى قوانين للسيطرة على الآخرين من حولهم هو اعتقادهم أنَّ لسلوك الآخرين تأثير سلبي عليهم. إلا أنك عندما تفهم أنَّه لا يُمكن لشيء أن يدخل تجربتك ما لم تقُم باستدعائه عبر الأفكار، عندها ستفهم أنَّك تستطيع التَّخلّص من المهمة المستحيلة لمحاولة السيطرة على سلوك الآخرين، وتستبدلها بمهمة أبسط بكثير تقوم على السيطرة على وجهة أفكارك المتفردة.

لقد وصلنا إلى تذكيرك بفنّ السماح: إنَّه فن السماح لانسجامك الاهتزازي مع كلّ ما أصبحتَ عليه وكلّ ما ترغب فيه. هناك حيز كاف في هذا العالم المادي المتنوع جداً والفسيح للغاية لكلّ ما ترغب فيه. إنَّ كلَّ أمر فظيع أو كريه تراه، موجود فقط لأنَّ أحدهم لا يسمح للعافية التي كانت ستتحقق لولا ذلك. إنَّ قانون الجذب هو القانون الذي يُدير كلّ الأمور الاهتزازية.

«إنَّ جميع الأمور هي عبارة عن اهتزاز»، لستَ مُضطراً لتُتعب نفسك مع هذا القانون، فهو موجود وحسب. في حال أوليتَ انتباهك إلى فهم وتطبيق فنّ السماح، ستعيش في فرح بغضّ النظر عمَّا يفعله

الآخرون. فقط تذكّر، عندما تُولي انتباهك إلى أولئك البعيدين عن الفرح، فأنت لا تُمارس فنّ السماح.

هل من شأن الشعور الجيد أن يجذب دائماً ذوي الشعور الجيد؟

السائل: هل البحث عن شريك يجعلني أشعر بالرضا عن نفسي هي فكرة جيدة بالنسبة إلي؟

«أبراهام»: بالطبع. عندما يتّخذك الآخرون موضعاً لاهتمامهم ويشعرون بالامتنان في الوقت نفسه، فإنَّ ذلك يبعث فيك شعوراً جيداً للغاية، لأنَّهم في انسجام مع مصدرهم المتفرد ويفيضون بالطاقة المنسجمة في اتِّجاهك. إنَّ ذلك يبعث شعوراً جيداً لدى الشخص الذي ينبع منه التقدير ولدى مُتَلَقّي التقدير، ولكن لا يكون شعورك أنَّك في حالة جيدة مُتَوَقِّفاً علي الاهتمام الإيجابي الذي يُشعّ عليك من أحدهم. أثبت لنفسك أنَّك تستطيع الاتصال بالتيار غير المادي سواء تمّ وضعك في التدفّق الإيجابي لشخص ما أم لا. لديك اتصالك المتفرد، وعندما تُمارسه مراراً، سوف تكونُ دائماً قادراً على الحفاظ على توازنك؛ أمّا إذا انتظرتَ الآخر ليكون في انسجام ويقوم بالتركيز عليك، فسيكون الشعور الجيد معتمداً على ما يقوم به الشخص الآخَر، ورُبّما لا يكون هذا الشخص دائماً في انسجام، أو رُبّما لا تكون على الدوام نقطة تركيزه أو تركيزها الوحيدة.

إنَّ السبب في أنَّ معظم العلاقات تمنح شعوراً أفضل بكثير عندما تكون حديثة العهد هو أنّه في بداية الأمر، يكون كلا الشريكين ميالاً إلى البحث عن الجوانب الإيجابية لدى الآخر. بما أنَّ علاقتكما جديدة، فإنَّكما لم تُدركا بعد عيوب بعضكما، ولكن مع مرور الوقت، فمن المألوف أن تبدأا رؤية المزيد من العيوب وتبذلا جهداً أقل لتكونا متفائلين في توقُّعكما.

عندما لا تعتمد على أيِّ شخص آخر في اتصالك بالمصدر، ستكتشف الحرية الحقيقية، وهي التَّحرر من الأمر الوحيد الذي يستطيع تقييدك وهو: مقاومة حقيقة من تكون.

ألا يُمكن لأيِّ كان أن يُصبح شريكي المثالي؟

«جيري»: لو لم يكن هناك سوى شخصان على كوكب الأرض، بغضّ النظر عمَّن يكون ذلك الآخر، ألا نستطيع أن نُشكل منه ما نشاء؟ ألا نستطيع أن نعثر في ذلك الشخص على الشريك المثالي؟

«أبراهام»: أولاً يجب أن تفهم أنَّه في حال لم يكن هناك سوى شخصان على كوكب الأرض، فإنَّ تجارب التباين التي عشتماها ستكون محدودة للغاية بحيث أنَّ رغباتكما لن تكون متطوَّرة تماماً. مع ذلك، في ظلّ تلك الظروف المحدودة، ستكون رغبتك محدودة كذلك، ولهذا ستكون على الأرجح سعيداً جداً بذلك الكائن المحدود، ولكنَّ هذا ليس القصد الذي ترمي إليه بفرضيتك غير القابلة للتصديق. إنَّ قصدك هو: « في حال وجود المرغوب وغير المرغوب فيه في كلِّ جُزيء من الكون، أليس في استطاعتي إذن، العثور على المرغوب في كلِّ الأشياء؟ إذا ركّزتُ على المرغوب، ألن يجلب لي قانون الجذب المزيد منه؟».

أمَّا الجواب على ذلك فهو نعم.

إنَّ البحث عن الجوانب الإيجابية أينما كنت، يُفضي دائماً إلى مستقبل محسَّن. هكذا، حتى لو كنتَ تُعاني من علاقة مزعجة عموماً، فستتَوَلَّد من ذلك التباين رغبات في التحسين، والتي يجعل منها المصدر داخلك موضوعاً لاهتمامه الكامل. من خلال التركيز المتعمد على أيِّ جانب إيجابي صغير تستطيع إيجاده، سوف تسمح

بانسجامك مع الرغبات الأكبر التي تَوَلَّدت من التباين. إنَّ العرض الدائم للاهتزاز الإيجابي سوف يُوصل إليك النسخة المتجلية مادياً. إذا لم يكن هناك «بحسب فرضيتك المُبَالغ بها» سوى شخص آخر وحيد على هذا الكوكب، فلا بدَّ لتلك الرغبة من أن تتحقق من خلال ذلك الشخص. لحسن الحظ، لديك ملعب أكثر اتساعاً وتعاوناً تجذب منه.

السائل: عند سُؤاله عن صفات الشريك المثالي، قال مَن أعتبره صاحب حكمة عظيمة: « الشريك المثالي هو الشخص الذي يُميط اللثام عن أفضل ما فيك، وأسوأ ما فيك أيضاً». ما رأيك في ذلك؟

«أبراهام»: إنَّ هذا الشخص يُشبه إلى حدٍّ ما العالم المتناقض بوجه عام. بعبارة أُخرى، كلَّما عرفت ما الذي لا تُريده، فإنَّك تعرف بوضوح أكبر ما الذي تُريده بالفعل. بالتالي فهو بلا شك يُساعدك في جزئية الخطوة الأولى من هذه المعادلة: الطلب. رُبّما يعتمد نجاحك في جعل هذه العلاقة ناجحة، وبالتالي سعيدة، على قدرتك على التركيز لاحقاً على الرغبة التي ساعدك هذا الشخص الجريء على إطلاقها.

في حال قيام شريكك بتحفيز تيار إدراك منتظم لمسألة «أعلم ما الذي لا أريده» لديك، ممَّا دفعك إلى إطلاق سهام الرغبة منتظمة حيال ما تُريده بالفعل، وفي حال كنتَ قادراً بعدها على التركيز عموماً علَى الذي تُريده بالفعل، حينئذ، وأنت في وضعك المنسجم، ستكون قوة تأثيرك قوية، وسيتوقف هو عن التحفيز السلبي. إلا أنك في حال كان تحفيزه السلبي قوياً بما يكفي للوقوف في وجه حالة السماح المستمرة لديك، فقد لا يتمكن من البقاء في تجربتك، وقد يضعك قانون الجذب في أماكن أُخرى.

الفصل الثالث

الجنس وقانون الجذب: الغريزة الجنسية، الشهوانية، وآراء الآخرين






الموضوعات هي الجنس، والغريزة الجنسية، والشهوانية

«جيري»: يبدو أنَّ الجنس أو الغريزة الجنسية، هي موضوع حساس لأنَّه يستدعي الحذر والآراء الحادة من قِبل كثيرين ممَّن يُفكرون فيه ملياً. حدثَت أولى تجاربي مع ما لا يمتَ إلى الغريزة الجنسية إلا من بعيد، وانتهَت على نحو سيء للغاية عندما كنتُ ألعب مع فتاة صغيرة داخل صندوق خشبي، وكنَّا نبلغ من العمر سنتين. تمَّ الإمساك بنا وقد خلعنا سراويلنا، وعوقب كلانا بشِدَّة.

أذكر كذلك عندما كنتُ طفلاً، أنَّني سمعتُ والدتي تتجادل مع والدي عن موضوع الجنس. أخبرَته أنّ لديها ثلاث أطفال، وأنَّها غير مُهتمّة بممارسة الجنس معه، وأنَّ عليه أن يجد له امرأة أُخرى إن كان الأمر يهمه. ثمّ في وقت لاحق، أذكر وعلى الرغم من صغر أعمارنا، أنَّني ومجموعة من الصبية والفتيات الصغار الذين أعرفهم كنَّا جميعاً نُمارس أنواعاً مختلفة من التجارب الجنسية مع بعضنا البعض، ولكن عند بلوغي سنّ النضج الجنسي الفعلي، كانت مخاوفي وقلقي وكبحي بالغة الشدَّة بحيث كنتُ سأقوم بأيِّ شيء كي أتَجَنَّب الموضوع،

ويُعزى السبب على ما أعتقد إلى وصمة العار القوية فيما يخصّ موضوع الجنس. لقد مرَّ وقتٍ طويل بالنسبة إلي، قبل أن تنهار أو تنحل الحواجز الجنسية لديّ وأُصبح قادراً على الانتقال إلى تجارب جنسية سعيدة.

أودُّ سماع وجهة نظركم حول الجوانب الجنسية لدى الكائنات البشرية المادية، رُبّما لتوضيح الموضوع وترك انطباع أفضل عنه لدى الناس.

«أبراهام»: كحال جميع الأطفال، قابلتُ في كثير من الأحيان، أشخاصاً بالغين فقدوا الصلة بإحساسهم بالقيمة، العافية، والجدارة، ومن خلال حالة انقطاع الصلة والافتقار، كانوا يُمررون حذرهم إليك.

مع مرور الوقت، يقوم البشر بتقييم موضوع الجنس على نحو مُستمرّ، ويصدرون قوانين جديدة، ويقومون بتعديل القديمة، ويُناضلون عبثاً من أجل التوصّل إلى إجماع مع الآخرين حول الموقف والمنهج الصحيح في هذا الموضوع، والأكثر عبثية حتى، فرض القوانين التي يخلقونها من مواقفهم المتسمة بالافتقار. تختلف القواعد والقوانين لديكم فيما يخصّ الجنس من ثقافة إلى أُخرى، ومن جيلٍ إلى جيل، ومن مجتمع إلى مجتمع، ومن دينٍ إلى آخر، إلا أنّه في كلِّ الحالات تقريباً تنزع قوانينكم حول هذا الموضوع وأيِّ موضوع آخر إلى الارتباط بالأثر الاقتصادي المرحلي. إلا أنّ الأهم من ذلك، هو أنَّ قوانينكم وقواعدكم الجنسية، حالها حال جميع القوانين والقواعد، يتمّ وضعها على يد مَن هم خارج الانسجام مع منظورهم الأشمل.

إذا فهِم البشر أنَّكم جميعاً كائنات اهتزازية وأنَّ قانون الجذب لا يجلب لكلٍّ واحد منكم إلا ما هو متوافق اهتزازياً معه، فلن تكون قلقاً

للغاية من سلوك الآخرين، لأنَّك لن تخشى تأثير سلوكهم سلبياً عليك. إلا أنك وبسبب جهلك بكيفية جذب ما يأتي، وخوفك من أنَّ الأمور غير المرغوب فيها سوف تأتي، تتَّخذ قرارات وتضع قوانين وقواعد ليست مستحيلة التطبيق وحسب، بل تستدعي المزيد من السلوك الذي تسعى إلى التخلُّص منه. يصحّ دائماً أنَّه كلَّما زادَت مقاومتك للذي لا تُريده، ظهر المزيد منه في تجربتك.

إلى حدّ بعيد، يأتي القدر الأكبر من المقاومة لموضوع الجنس من أشخاص ينتمون إلى مجموعات دينية مختلفة، يُؤمنون أنَّ الإله خاطب البشرية وأعطى تعليمات محدَّدة بخصوص هذا الموضوع. إنّ التناقض في الرسالة التي يُؤمن الإنسان أنَّه تلقاها يُؤكّد استحالة الحصول على إجابات صادرة عن الحُبّ النَّقي للمصدر عندما يقف المُتَلَقّي موقف اللوم أو الحذر. إنَّ الفكرة التي تقول: «إنَّ ما تلَقيتُه أنا هو الصواب، وما تلقيتَه أنت أو الآخرين هو الخطأ» في حدّ ذاتها، تُبقيك في موضع المقاومة للمصدر ذاته الذي تدَّعي أنَّك تلقيتَ ذلك منه. يُفْضِي بنا هذا إلى أهم فكرة خاطئة على الإطلاق وهي:

الفرضية الخاطئة الرابعة عشرة : هناك إله، وقد خلُص بعد طول تفكير في كلّ شيء، إلى استنتاج نهائي وصحيح حول كلّ شيء.

إنَّ هذا الاعتقاد أو الفكرة الخاطئة، هو مَنشأ اعتداء الإنسان المُستمرّ على البشرية. إنَّه في صميم حروبكم، وتعصبكم، وكراهيتكم، وشعوركم بعدم الجدارة، وهو السبب الأساسي في عدم السماح لعافيتكم. إنَّ هذه الفكرة في غاية الأهمية، وتَشَعُّباتها واسعة جداً، إلى درجة أنَّنا قد نُؤلّف كتاباً كاملاً لا يتحدّث إلا عن نظرة الإنسان المُشَوَّهة لذاته، وللآخرين، ولما يُسمّيه الإله. إنّ هذا الاستنتاج غير الدقيق، أنَّ المصدر «وبغض النظر عن الاسم الذي تُريد أن تُعطيه» لم

يعُد يتمدد بل توقّف عوضاً عن ذلك عند نقطة الإتمام، أو الكمال، مطالباً إياك بالخضوع المادي لقواعده المحدودة لا يتحدّى قوانين الكون وحسب، بل يُؤدّي إلى فكرة أُخرى خاطئة، ومن ثُمَّ أُخرى وأُخرى، في محاولة لدعم ذلك. خارج نطاق اهتزاز محبة مصدره، يقف الإنسان حذراً وملوماً ومذنباً وخائفاً، ثمَّ ينسب صفات الافتقار تلك إلى ما يُسمّيه الإله.

ما انفكت الإنسانية تُجادل حول القوانين التي تمّ نقلها عن الإله، وراحَت تلوي عنقها كي تُلائم الرغبات أو الحاجات الاقتصادية للفرد. غالباً ما يقوم علماء الدين بتبليغ البشر عن قيمة هذه القوانين أو ضرورة الحفاظ عليها. لقد أخبروك أنَّ الحفاظ على بعض القواعد سوف يجلب لك الثواب، في حين أنَّ كسر القواعد الأُخرى سوف يجلب العقاب، ولكن عندما تُلاحظ أنَّ أولئك الذين يخرقون القوانين هم في نماء على ما يبدو، بينما يُعاني إلى حدّ كبير أولئك الذين يسعون جاهدين للحفاظ عليها، يتمَّ إخبارك إحدى أعظم الأفكار الخاطئة:

الفكرة الخاطئة الخامسة عشرة: لا تستطيع أن تعرف بينما لا تزال في جسدك المادي، الثواب الحقيقي أو العقاب على أفعالك الماديّة. ستلقي ثوابك أو عقابك بعد موتك الجسدي.

إنَّ قوانين المحبة التي تدعم كلَّ ما هو كائن هي قوانين كونية ولذلك فهي تنطبق دائماً. كما أنَّ الانسجام معها يكون جَلِيّاً في كلِّ لحظة من لحظات الانسجام، تماماً كما يكون عدم الانسجام معها بادياً في كل لحظة. إنَّ الذي يمنح شعور الحُبّ، هو الحُبّ، والذي يمنح شعور الكراهية ليس بالحُبّ.

هناك العديد ممَّن يُريدون أن يعيشوا بالطريقة المناسبة، ولكنَّ فرز السلوك السليم من بين قوائم هائلة من التنوع يترك معظم الناس غير

واثقين من صواب طريقهم. الأمر الذي يُؤدّي كذلك إلى فكرة خاطئة أخرى:

الفكرة الخاطئة السادسة عشرة: من خلال جمع المعلومات حول تجليات أو نتائج الأساليب التي عاشها ويعيشها سكان كوكب الأرض، نستطيع تصنيفهم على نحو فعّال إلى فئتين مطلقتين للصواب والخطأ. بمُجَرَّد إتمام تلك الأحكام الحاسمة، ما علينا إلا فرض تلك الاستنتاجات. ما إن نحمل الجميع على الموافقة على أحكامنا، والأهم من كلّ ذلك، ما إن نحملهم على التقيد بها، فسوف نحظى بالتناغم على كوكب الأرض.

بالتالي، يموت المزيد من الناس كلَّ يوم خلال الصراع من أجل الدفاع عن أسلوب الحياة الصحيح أو إثباته، فيما تزعم كل مجموعة أنَّها تحظى بالموافقة والدعم المُطلَق من الإله. ليس في أيٍّ من هذا أيُّ صلة حقيقية بالإله على الإطلاق.

أنت لم تأتِ إلى هذا الجسد المادي بنيَّة أخذ جميع الأفكار الموجودة واختزالها إلى حفنة من الأفكار المُجمع عليها. في الواقع، إنَّ هذا هو العكس تماماً لنيتك التي سبقت ولادتك. بدلاً من ذلك، كنتَ تعلم أنَّك سوف تدخل بيئة متنوعة إلى أبعد الحدود، وأنَّه من منصة الاختلافات والخيارات سوف يتولّد المزيد من الأفكار الجديدة والمُحسّنة. كنتَ تُدرك أنَّ الطبيعة الأبدية لما يدعوه البشر بالإله سوف تتعزز بمشاركتك، وقد عرفتَ أنَّ هذه المنصة بالغة التناقض سوف تكون الأساس للتمدد الأبدي الموجود ضمن ذاك الذي يُسمّيه البشر الخلود، فلا حدود لتمدد الإله، ولا يُمكن فصل مساهمة البشر الماديين في ذلك التمدد.

إنَّ الجانب الأشد تدميراً في ارتباك البشر حول صلتهم مع الإله أو المصدر، هو أنَّه عند حاجتهم إلى العثور على قيمتهم والدفاع عنها،

لا بُدَّ لهم من مقاومة قيمة الآخرين. إلا أنَّ التركيز على الجوانب غير المرغوبة لدى الآخرين ومقاومتها في حدّ ذاتها، يمنع انسجامهم مع الخير والمصدر اللذين يسعون إليهما. بالتالي يلومون الاختلافات التي لدى الآخرين على الفراغ الذي يشعرون به، الأمر الذي يُفضي بنا إلى فكرة خاطئة أخرى:

الفكرة الخاطئة السابعة عشرة: وحدهم الأشخاص المميزين للغاية، كمؤسسي جماعتنا، يستطيعون تلقي الرسالة الصحيحة من الإله، ومن أجل ذلك، فإنَّ جميع الرسالات الأُخرى وجميع الرُّسل باطلون.

من المثير للاهتمام أنَّنا في خضم الحديث عن الجنس، لن نكشف عن أهمّ الأفكار الخاطئة على الإطلاق وحسب، بل عن أنَّ موضوع الجنس هو أيضاً السبيل الذي يتوقّف عليه الوجود البشري. إنَّ الشعور المتأصل بعدم الجدارة، جرَّاء فَقْد الصلة مع المصدر، هو أصل الارتباك حول موضوع الجنس.

من النادر وجود الإنسان الذي عثر على ما يَعتقد أنَّها الطريقة المناسبة للتصرف، والذي حشد أيضاً كلَّ ما لديه من انضباط ذاتي للتصرف بتلك الطريقة، لأنَّ الغرائز الفطرية التي تُلهمها المعرفة الأشمل تسير عكس السلوك المقيّد الذي حدَّده البشر.

هل يتم وضع قوانيننا الجنسية عبر الأبعاد غير المادية؟

«جيري»: إذن، ما هو الطبيعي بالنسبة إليّ؟ أذكر أنَّني على مرّ السنين، لم أرغب وحسب في فهم ما هو طبيعي، بل ما قد يُخالف القوانين العليا. على سبيل المثال، فيما رحتُ أُراقب أو أقرأ عن ثقافات حول العالم، بدا كأنَّ لدى كلِّ ثقافة، ولا يهمّ كم هي بدائية أو متطورة

فرَضاً، محرمات وقوانين فيما يتَعَلَّق بالجنس، تتحكّم بالقادمين الجدد. بالتالي، تساءلتُ إن كنا نجلب أيٍّ من ذلك من معرفتنا العليا أو من كينونتنا الداخلية.

«أبراهام»: لا تأتي المُحرَّمات أو القواعد من كينونتك الداخلية أو من معرفتك العليا أو من العالم غير المادي، وإنَّما هي نتاج ضعفك المادي. دون استثناء، يأتي كلُّ قانون، دينياً كان أم علمانياً، من منظور النقص، من منطلق محاولة حماية أو حراسة شخص ما من شيء ما. إذا كنتَ حقاً تُعير الانتباه إلى ما يحدث بشأن هذه القوانين، ستُدرك أنَّ القوانين لا تردع الخارجين عنها. إنَّها تردع وحَسب أولئك الذين لن يخرقوا القوانين بأيٍّ حال كان، وتُقيِّد الحرية وتزيد الارتباك في حياة أولئك الذين يسعون وراء استحسان الآخرين من خلال الخضوع.

هل تسمع صوت العصافير؟ «يُعلّق «أبراهام» على أصوات الطبيعة المسموعة من داخل الدار»، إنّه نداء جنسي تماماً. منذ لحظة مضت، كان الديك يصيح بصوت عال جعلك تفكر في التوّقف عن التسجيل. بعبارة أُخرى، إنَّ عالمك مليء بالكائنات التي تستقبل التوجيه من العالم غير المادي. مع ذلك، وحدهم البشر يتبنون موقف الافتقار فيما يتعلّق بالجنس. من منظور الافتقار، ومن قلقكم من أنَّكم رُبّما ترتكبون خطأ ما، ومن قلقكم الذي تمَّ تعزيزه في داخلكم على يديّ من كانوا قبلكم، يعيش معظمكم قدراً كبيراً من الحيرة ولا يعرف الكثير من الفرح.

إنّ المُثيرات هي التي تُوجّه الغريزة الجنسية وليس القوانين

«جيري»: حسناً. ليس هناك قوانين تأتينا من العالم غير المادي لتُخبرنا كيف نتصرّف جنسياً هنا في هذه الهيئة المادية، ولذلك عندما نُولد في أجسامنا المادية، لم نأتِ ونحن نحمل المعرفة بأيٍّ قواعد

لأنّنا لم نُرسَل معها. ألهذا السبب لا يكون الأطفال حذرين ويتصرّفون على نحو يعتبره البالغين سلوكاً بالغ الأريحية أو بالغ التَّهَوُّر؟ ألهذا السبب يشعر الكبار بالحاجة إلى توجيه أطفالهم أو السيطرة عليهم؟

«أبراهام»: لم تُولد في جسدك المادي وأنت تحمل ذكرى عن قوائم الصواب والخطأ لأنَّ تلك القوائم غير موجودة، إلا أنَّك وُلدت مع نظام توجيه فعَّال. إنَّ المشاعر التي تنتابك وبلا استثناء، هي مؤشرات على الانسجام الاهتزازي، أو الاختلاف، بين الفكرة التي يُركز عليها دماغك البشري، ووجهة نظر منظورك الأشمل وغير المادي فيما يتعلّق بالموضوع ذاته.

بما أنَّ المصدر داخلك يتمدد على نحوٍ أبدي، فإنَّ فهمك ومنظورك ونواياك ومعرفتك لذاك الجزء منك تَتمدد على نحو أبدي هي الأخرى. ذلك هو سبب عدم وجود قائمة ثابتة للصواب والخطأ أو الخير والشر بالنسبة إليك تقوم بقياس تجربتك عليها. عوضاً عن ذلك، لديك استجابة شخصية وفردية ومحّبة ودقيقة، فكرة إثر فكرة، لحظة إثر لحظة، لمساعدتك على معرفة متى تكون في انسجام مع ذلك المنظور الأشمل ومتى لا تكون كذلك. ما من قائمة توجيه وحيدة يمنحها المصدرِ إلى الجميع، وإنَّما توجيه فردي لجميع الكائنات المادية في كلٍّ زمان ومكان، وفيما يخصّ جميع المواقف.

لو كنتَ رغبة منك في دمج القادمين الجُدد إلى مجتمعك الخاص، غير واع لنظام توجيهك، وبالتالي غير واع لنظام توجيههم، فستعكف على المَهمَّة المستحيلة القائمة على تحديد أيٍّ الأفعال هي الصائبة. أمامك كذلك مُهمّة أكثر استحالة حتى وهي فرض تلك القرارات.

إنَّ السبب في شعور الكثير من الناس بالحاجة إلى التحكّم بسلوك الآخرين هو أنَّهم يعتقدون أنَّ لدى غيرهم القدرة على إثبات ذواتهم في

تجربتهم هم. عندما تتذكّر أنه لا شيء يستطيع أن يدخل إلى تجربتك دون أن تُوجّه إليه دعوة اهتزازية، فستقوم حينذاك بعمل بسيط يقوم على إعارة انتباهك للعرض الاهتزازي لديك، وتُوفِّر على نفسك مهمة التحكّم بسلوك الآخرين، المستحيلة والضخمة. عندما تتذكَّر أنَّ سلوك الآخرين المُتنوّع يزيد من توازن وعافية كوكبك حتى لو أنَّهم يتصرفون على نحو لا تقبله أنت، وتتذكّر أنَّك لستَ مضطراً إلى المشاركة في السلوك غير المرغوب فيه، ولن تفعل ما لم تُعر انتباهك إليه، تُصبح أكثر استعداداً للسماح للآخرين أن يعيشوا كما يحلو لهم.

تنبع الحاجة إلى السيطرة على الآخرين دائماً من سوء فهم أساسي لقوانين الكون، وللدور الذي كنتَ تنوي أن تلعبه مع الآخرين الذين تُشاطرهم كوكبك.

إلا أنه هناك فكرة أُخرى خاطئة مُهمّة جداً تبرز هنا:

الفكرة الخاطئة الثامنة عشرة: من خلال مطاردة الجوانب غير المرغوب فيها في مجتمعنا، نستطيع القضاء عليها، وفي غيابها، سنكون أكثر حرية.

إنَّ الحرية الحقيقية هي غياب المقاومة، ووجود الانسجام، والحال التي تشعر بها عندما تكفّ عن رفض انسجامك الكامل، أو الاندماج مع جانبك المطلق وغير المادي. بالتالي، من غير الممكن أن تنخرط في مقاومة أمر غير مرغوب فيه وتكون مندمجاً مع حقيقة مَن تكون ومع ما تُريده في آن معاً. لا تستطيع أن تكون في حالة مقاومة لما لا تُريده، وتكون في تناغم مع ما تُريد بالفعل في الوقت ذاته. بالتالي، لن تتوصّل أبداً إلى حالة الشعور الأفضل عبر محاولة السيطرة على الآخرين، بغضّ النظر عن مدى حسن النية التي تعتقد أنَّها تكمن وراء دوافعك.

أنت لم تأت عارفاً بقواعد السلوك الصحيح، ولكنَّك بالتأكيد أتيتَ مع إحساس بالَغرائز. بعبارة أُخرى، تماماً كما أنَّ لديك دافع للشرب عندما تشعر بالعطش كي تُبقي جسمك متَجَدِّداً، أو دافع لتناول الطعام عندما تكون جائعاً كي تُحافظ على طاقة جسمك، كذلك ينبعث على نحو طبيعي الإحساس، أو الحاجة الملحة للجنس من أجلِ ديمومة الأجناس على كوكبك.

ماذا لو تصرّف البشر جنسياً، كالحيوانات البرية؟

«جيري»: حسناً، بالعودة إلى الحيوانات، والتي تتصرّف على ما يبدو من خلال «نظام» توجيه غير مادي أو من خلال الغريزة، كما نُسميها، ليس لدى الديك ودجاجاته قوانين مكتوبة، أو قواعد يخضعون لها، بل إنَّه فقط ينبع من دواخلهم. بالتالي، لو كنا نستطيع أن نُولَد في هذا الكوكب ونبدأ بداية جديدة على ذاك النَّحو بلا قواعد، فلا بُدَّ أن نكون قادرين نحن كذلك على العمل من خلال كينونتنا الداخلية دون الحاجة إلى القيود الخارجية. إلَّا أنّنا بدلاً من ذلك، نُولد في مجتمعات وثقافات لديها مُسبقاً قواعد وضوابط تُصرّ على تطبيقنا لها.

«أبراهام»: إنَّ أكثر ما نُريد منك أن تفهمه هو أنَّ لديكم كذلك كبشر توجيهاً ينبع من الداخل. بلا ريب، إنَّ توجيهك، معرفتك الفطرية، إحساسك بذاتك، الطبيعة الأبدية لحقيقة مَن تكون، هي التَي تُهيمن على داخلك. بالرغم من اعتقادكَ أنَّك مُقَيَّد بالضوابط التي حدَّدها آخرون، إلا أنَّنا نُريدك أن تعلم أنَّ هذا التَّحكم ليس هائلاً أو معيقاً كما تعتقد، لأنَّ دوافعك الفطرية غير المادية أقوى بكثير.

على الرغم من أنَّ مجتمعاتكم قد فرضَت قواعد أو قوانين لا تنتهي فيما يتعلّق بسلوكك الجنسي، إلَّا أنَّ الكثير منكم يخرقون تلك

القواعد، وطالما خرقوها، أكثر ممَّا يلتزمون بها. يعود السبب إلى أنَّ دوافعك غير المادية قوية جداً. لو أنّ حكومتك، أو بعض الجهات المسيطرة، أخبروك أنَّه لم يَعُد مسموحاً لك بتناول الطعام، عندئذ ستكون غرائزك الفطرية للبقاء على قيد الحياة هي الغالبة، وستعثر على وسيلة كي تأكل.

لست في حاجة أنت وعالمك إلى هذا الكتاب كي تُحَرروا سلوككم من القوانين والقواعد الإلزاميَّة وسوء الفهم بشأن الغريزة الجنسية، لأنَّ دوافعكم الطبيعية قوية إلى درجة أنَّكم لا تتصرَّفون كما لو أنَّكم مقيدون بها. بعبارة أخرى، إنَّ غرائزك ودوافعك الطبيعية قوية بحيث أنَّها تُؤدّي بالفعل إلى سلوكك. إلّا أنَّكَ تُعاني فيما بعد من تنافر عاطفي عندما تقيس سلوكك بتلك المبادئ غير الواقعية التي تمّ خلقها انطلاقاً من محاولة السيطرة على السلوكيات. بعبارة أخرى، تتصرّف فطرياً، ولكنَّك تشعر بالذنب فيما بعد حيال ذلك.

لن تعثر مجتمعاتكم على السعادة التي تبحث عنها أبداً، ولن تعرف لذّة الحرية الحقيقية، طالما أنَّهم يُؤمنون بالسيطرة على سلوك بعضهم بعضاً. إنَّ ما تسعى إليه بحق هو السيطرة على فِكرك، وانسجامك مع منظورك الأشمل.

ماذا بشأن رفض المجتمع للفردية الجنسية؟

«جيري»: ماذا لو أنَّكَ تشعر بارتياح عندما تُفكّر في أمر محدد، ولكن عندما تأخذ في عين الاعتبار رأي الآخرين بفعلك، لا تشعر بالارتياح؟ ماذا تقترحون؟

«أبراهام»: نقول بأنَّك الآن خارج المسار لأنَّك تحاول توجيه أفعالك من خلال آراء الآخرين المحيطين بك، بينما يجب أن يكون

التوجيه الوحيد المُهمّ هو التوجيه الذي تشعر به عندما تتناغم، أو لا تتناغم أفكارك في هذه اللحظة، مع المنظور الأشمل لمصدرك.

لا أحد سواك يعرف حقاً النوايا التي عقَدتها عندما أتيتَ من العالم غير المادي. لم يمرّ أحد بما مررتَ به خلال آلاف التفاعلات التي شهدتها، ولم يكن جزءاً من سهام الرغبة التي أطلقتها عندما عشتَ حياتك. لا أحد سواك مُطلع على الواقع الاهتزازي الذي خلقته من خلال المُضيّ في الحياة، ولا أحد يستطيع أن يشعر بالتناغم أو التنافر، السماح أو المقاومة، الذي تشعر به عبر مشاعرك المتفردة.

إنَّ سؤالك مُهمّ جداً لأنّك تُحاول من خلاله فهم أيِّ العواطف عليك أن تثق بها أو تتبعها: هل هي العاطفة ذات الشعور الجيد التي أتت استجابة لأفكارك الشخصية حول تجربتك الشخصية، أم العاطفة ذات الشعور السيئ والتي أتت استجابة لإدراكك لعدم استحسان الآخر.

لا يُمكن لشيء أن يكون أكثر أهمية من التوصّل إلى إدراك وجود نظام التوجيه العاطفي لديك وكيفية عمله، لأنّك لا تملك دونه التوجيه الملائم. إنَّ العواطف التي تشعر بها في أيِّ لحظة، تلفتُ نظرك إلى التوافق أو الخلاف بينك وبين مصدرك فيما يخصّ الفكرة التي تكون فاعلة في داخلك لحظة الانفعال. إن استطعتَ أن تفهم أنَّه قبل أن تدخل هذا الجسد ومنذ ذلك الحين فصاعداً، باتت كينونتك الداخلية محصلة اهتزازية لكلّ ما قد عشته، وأنّها تُمثّل الآن النَّظير الاهتزازي لكلٍّ ما هو جيد، وتمكّنتَ حينها من فَهم أنّ عواطفك تمنحك ردة الفعل حول مدى اندماج فكرتك الحالية مع وجهة نظر المصدر ذي الطاقة النقية الإيجابية كلية المعرفة، حينها وفقط حينها تستطيع تثمين عواطفك على أتمّ وجه.

عندما تشعر بعاطفة سلبية، فإنَّ ذلك يعني دائماً أنَّ فكرتك الفاعلة حالياً خارج نطاق الانسجام مع معرفة المصدر. بعبارة أُخرى، عندما تجد عيباً ما في نفسك، وتقرر أنَّك غير كفء أو غير جدير، فَسينتابك دائماً شعور سلبي، لأنَّ المصدر داخلك لا يُكنّ لك سوى مشاعر الحُبّ. عندما ترفض الآخرين، سينتابكَ دائماً شعور سلبي، لأنَّ المصدر داخلك لا يُكنّ سوى الحُبّ للآخرين. إذا رحتَ تتذَكّر في كلّ مرة تنتابك فيها مشاعر سلبية، أنَّ هذا يعني دائماً أنَّك في حالة من عدم التوافق مع المصدر، تستطيع حينها إعادة صياغة أفكارك على نحو مُتعمّد إلى أن تبلغ الانسجام. إنّها الطريقة الفعّالة في استخدام نظام التوجيه لديك.

عندما يستعيض الناس عن هذا التوجيه الشخصي الحقيقي بمحاولة تعديل سلوكهم بُغية إرضاء الآخرين، فإنّهم سُرعان ما يكتشفون التناقض في ذلك التوجيه، وسُرعان ما يجدون أنفسهم في حيرة إزاء ما عليهم القيام به. لقد فقد كثير من الناس الاتصال الواعي بنظام توجيههم، وبدلاً من تركيز أفكارهم على التناغم والانسجام مع مصدرهم وقوتهم، وبدلاً من التأكّد من أنّهم متناغمون تماماً مع اهتزاز الوضوح والحُبّ والقوة لديهم، فإنّهم يَحيدون بانتباههم إلى نتائج ما كانوا يُفكرون به هم والأشخاص المحيطون بهم. بعبارة أُخرى، إنّهم يختبرون ويُفَهرسون ويُصنّفون ويُقَيّمون ويطلقُون أحكاماً على نتائج الخلق الاهتزازي الذي يحدث حولهم، واضعين تلك النتائج ضمن فئات الخير والشر، الصواب والخطأ، ولكن في خِضم حشدهم كُل تلك البيانات، يضلون طريقهم.

هناك الكثير من الآراء المختلفة والكثير من الظروف المُسوّغة والكثير من الدوافع التي تجعل من المُحَال القيام بفرز صواب

وخطأ السلوك الشخصي داخل مجتمعاتكم. حتى عندما تصلون، بطريقة أو أخرى، إلى إجماع على ما تتَّفقون كمجتمع على أنَّه يُمثِّل السبل الصحيحة للعيش، فلا سبيل لديكم لإقناع جميع الأطراف الأخرى بصواب رأيكم. حتى عندما تجتمعون وتُصدرون قوانيناً ضدّ السلوك «غير المناسب»، فإنَّكم لا تملكون سبيلاً إلى فرض هذه القوانين. بينما تُواصل مجتمعاتكم محاولة إملاء وفرض سلوك بشري من أجل إرضاء الأَغلبية، يبقى الأمر وبسبب اختلافكم صراعاً مقيتاً ينوء مراراً وتكراراً بحمله الاقتصادي. لا يُوجد بكلٍّ بساطة ما يكفي من المال في العالم لمقاومة التيارات الطبيعية للحرية الفردية واستقلال الفكر.

عندما ينسى الناس أنَّ هذا الكون قائم على الاندماج، وأنّ قانون الجذب هو المُدير الذي يُنَظِّم كل تفصيل مِن كلّ موعد يتمّ، فإنّهم يخشون شيئاً لا وجود له: يخشون من أن تتمكن الأمور غير المرغوب فيها من تأكيد ذاتها في تجربتهم. إلا أنك عندما تتذكّر أنه لا شيء يدخل إلى تجربتك دون استدعائه، وأنَّ الدعوة الموجهة إلى المرغوب أو غير المرغوب تأتي بناءً على تفكير بالغ منحتَهُ لجوهرها، تستطيع أن تشرع في استخدام نظام توجيهك العاطفي الفعال مع ضمان تمكنك بالفعل من خلق واقعك المُتفرّد.

في حال قام الناس بكلٍّ بساطة بتوجيه انتباههم إلى التناغم أو عدمه ضمن ذواتهم، والذي يتمّ تقديمه لهم في هيئة شعور إيجابي أو سلبي، فسيتمكنون من إقصاء مَهمَّة محاولة السيطرة على سلوك الآخرين الشاقة والمستحيلة.

من خلال تركيز أفكارك على نحو مُتعمّد في اتجاه الفهم الأشمل لديك، والكفّ عن تبديد الوقت والمال بعد اليوم على أمور لا تملك

السيطرة عليها، لن تصل إلى الانسجام مع المصدر وتستشعر الراحة العاطفية الناجمة فقط، بل ستنهال عليك كذلك كلّ الأمور التي ترغبها.

هكذا وعند العودة إلى سؤالك المفصلي، فإنَّ تفكيرك في سلوك أو عمل يجلب لك المتعة، بغض النّظر عن آراء الآخرين الذين يقفون عند منصات آرائهم وأحكامهم واعتراضاتهم التي لا نهاية لها، هي فكرة يتفق المصدر داخلك معها. أمّا تفكيرك في عدم تلاؤمك والذي جعلك تشعر بالاستياء، لأنّك افترضت رفض الآخرين «حقيقياً كان أم متخيلاً» فهي فكرة لا يتفق المصدر داخلك معها.

إنَّ القيام بتصنيف جميع أنواع السلوك لدى مجتمعاتكم، ماضياً وحاضراً، وتصنيف جميع آراء الناس حول عالمك، واستعراض جميع القوانين، وفَهم نشأتها، وتقييم تطويرها، ومحاولة مواكبتها كلّها، أو فرضها، هو أمر مُربك وقاهر ومستحيل.

من أجل معرفة فيما إذا كان المصدر، أو الذكاء المُطلَق، أو الكينونة الداخلية، أو الإله يتّفق أو لا يتّفق مع الفكرة، أو الكلمة، أو العمل الذي أنت طرف فيه، ما عليك سوى أن تُلاحظ إن كان الشعور الذي يبعثه فيك جيداً أم سيئاً.

كي تعثر على السلام الذي تنشده حيال أيِّ شيء، من الضروري بالنسبة إليك أن تُحَيِّد جانباً رغبتك في نيل استحسان الآخرين، وأن تسعى للحصول عليها من الذات. يتحقق ذلك بالبدء من الداخل الى الخارج، من خلال الاعتراف برغبتك في أن تشعر بالارتياح، وأنّك تُريد أن تحيا تجربة حياتية متناغمة مع ما هو جيد. في حال بدأتَ من تلك النقطة، سنُعطيك وعداً قاطعاً أنّك لن تجد نفسك أبداً في موقف يزجك فيه الفعل الذي تختبره، أو حتى تُفكر فيه، في مكان تشعر فيه أنّك خُنت إحساسك القوي بالصواب والخطأ.

مَن الذي يُحدد التسلسل الهرمي الجنسي لدى البشر؟

«جيري»: يبدو لي عندما أقوم بتقييم الغريزة الجنسية في ثقافتنا، أنَّه لدينا ما قد يُسمّى رئيس الكهنة، الذي لا يُمارس الجنس، ثمَّ هناك أشخاص عاديون يُمارسون الجنس بالفعل «ولكن فقط غاية إنجاب الأطفال»، وبعدها، عند نهاية أسفل التسلسل الهرمي، يُوجد هناك أولئك الذين يُمارسون الجنس من أجل المتعة. ولكن يبدو لي أنَّه لدينا جميعاً بعضاً من ذلك كلّه.

«أبراهام»: علينا أن نُقاطعك هنا لأنَّ تلك الأفكار بمجملها تنبع من منظور الشعور بالنقص، ومن إيمان البشر بعدم جدارتهم.

إنَّ تجربتك الحياتية المادية هي عبارة عن حياة حسّية. أنت تأتي إلى هذا العالم المادي بعينَين حسّيّتَين لترى بهما، وأذُنين حسّيّتين لتسمع بهما، وأنف حِسّي لتشم به، والجلد الحِسّي لتشعر بواسطته، واللسان الحسّي لتتذوَق به. إنَّ هذا الواقع الزمَاني المكاني الطليعي هو عبارة عن ترجمة اهتزازية معقدة تؤمّنها الحواس الجسدية، وما ذلك كلّه إلا من أجل تعزيز تجربتك المادية.

إن رحت تُوجّه انتباهك إلى مشاعرك، فستُساعدك على العثور على سلوكك الملائم، وتصل إلى فهم الجدارة القابعة في جوهرك. ليس من الضروري، أو حتى من الممكن، أن نُحدد بدقة متى حدثَت نقطة التَّحوُّل وتوقّف البشر عن الإيمان بقيمتهم وجدارتهم. لقد كان تآكُلاً تدريجياً منشؤه رفض السماح للتواصل مع المصدر نتيجة مقارنة التجربة الإنسانية بحثاً عن الجواب الوحيد «الصحيح» أو السلوك الوحيد «الصحيح». والآن، بات الشعور بعدم الجدارة منتشراً على كوكبك، ويتمّ توجيه جزء كبير من الفكر الإنساني نحو النقص، الأمر الذي يُشجّع بدوره على المزيد من رفض الانسجام مع المصدر والحُبّ والعافية.

أنتم هنا في أجسادكم المادية عبارة عن امتدادات لطاقة المصدر، تختبرون تبايناً محدَّداً، وتتوصّلون إلى قرارات جديدة محددة لخير هذه الحياة، وفي كلِّ مرة تطرح تجربتك عليك سؤالاً، يتولَّد جواب مُقابل له في تجربة المصدر. في كلِّ مرة تطرح تجربتك عليك مشكلة، يتولَّد حل مُقابل لها في تجربة المصدر. بالتالي، ولأنَّك عازم على اختبار تجربة التباين واكتشافها، تُوَلِّد سهام الرغبة الجديدة والدائمة، فيتمدد كلٌّ ما هو كائن جرَّاء ما تعيشه.

عندما تُصبح النية السائدة لديك هي العثور على أفكار ذات شعور جيد، فقد غدوتَ شخصاً متوافقاً اهتزازياً مع المصدر داخلك في أغلب الأحيان، وسوف يكون الشعور الجيد الذي بات حاضراً على الدوام مؤشراً لك لتعلم إن كنتَ تُلبي غاية وجودكَ وتُواكب تمدد كيانك المتفرد.

تحملك كلُّ تجربة جديدة على التمدد، وشعورك الجيد هو دليلك على مُواكبتك لهذا التّمدد الجديد. أمّا الشعور السلبي فهو دليلك على أنَّ القسم الأكبر منك قد انتقل إلى مكان أرحب، إلّا أنّك تكبحه. بالتالي ستتمكّن من خلال توجيه الانتباه إلى الحال التي تشعر بها، ومن خلال التوصّل باستمرار إلى أفكار ذات شعور أفضل، من تأسيس إيقاع للانسجام، والذي سوف يُساعدك بدوره على أن تُدرك في الحال متى تحيد عن الصلاح التي أصبحتَ عليه.

إنّنا نُعطيكَ وعداً قاطعاً أنّك لن تستطيع المبادرة إلى أيِّ عمل يتعارض مع الكائن الفرح المحب والمتصل بالإله المصدر الذي في داخلك دون الشعور بعاطفة سلبية قوية للغاية. هناك الكثير من الناس ممَّن هم بعيدون تماماً عن الانسجام مع المصدر داخلهم، والذين يقفون في موقع إدانة الآخرين فيما يُؤكّدون سعيهم للاستقامة، إلّا أنَّ

الغضب الذي يستشيط داخلهم هو دليل على رفضهم الصواب ذاته الذي يدعونه. ليس الغضب والكراهية والإدانة رموزاً للانسجام مع الإله، بل مؤشرات على عدم الانسجام مع ما تُسمّونه الإله.

قد يقول البعض: «إذاً لا بُدَّ أن الشعور بالذنب الذي ينتابني معناه أنَّني أقوم بأمر شرير أو خاطئ»، ولكنَّنا نُريدك أن تفهم أنَّ المشاعر السلبية تعني بكلٍّ بساطة أنَّ الفكرة التي تهتز في داخلك لا تتطابق مع اهتزاز مصدرك. لا يكفّ المصدر عن محبته لك، وعندما لا تُحب نفسك، ستشعر بالتنافر.

لو كنَّا في مكانك المادي ورحنا نتأمَّل مَليَّاً فعلاً أسفر عن عاطفة سلبية، فإنَّنا لن نُتابع القيام به إلى أن نفرغ مِن حلّ العاطفة السلبية. سنحرص على التوصّل إلى الانسجام مع المصدر قبل المُضِي فيه. من خلال استشعار الفكرة المُحسّنة، في الوقت المناسب، وعادة في وقت قصير، سوف تشعر بالتناغم مع مصدرك، وسوف تعرف مدى تلاؤم سلوكك. لن نبحث عن قوائم طويلة للصواب والخطأ، إنَّما نستشعر إحساس الانسجام مع المصدر.

إنَّ المشاعر السلبية لا تعني أنَّك لست على ما يُرام. إنَّها تعني أنَّ الفكرة الفاعلة حالياً لا تتناغم مع أفكار المصدر الفاعلة حالياً والمتعلّقة بالموضوع نفسه. إذا وصلتَ إلى الاعتقاد أنَّ التفاعل الجنسي أمر خاطئ، وأنت على وشك البدء بالتفاعل الجنسي، فإنَّ شعورك السلبي لا يدلّ على أنَّ التفاعل الجنسي خطأ، بل يُشير إلى أنَّ رأيك بسلوكك وذاتك لا يتناغم في هذه اللحظة مع ما يشعر به المصدر إزاءك. توقّف وابحَث عن أفكار مُحبّة وراضية تجاه ذاتك واشعر كيف يزول التنافر.

عادة، بعد أن تُمضي خمسين أو ستين أو سبعين سنة في جسدك، تصل إلى درجة من الإدراك الواضح أنَّك لا تستطيع إرضاء الجميع.

في الواقع، عادة ما تُدرك أنَّك لا تستطيع إرضاء الكثير منهم، لأنَّ كلَّ واحد منهم يُريد شيئاً مختلفاً عنك. إنَّ محاولة توجيه نفسك على ضوء استحسان الآخرين هو أمر عقيم ومؤلم. ليس أمامك إلا أن تثق بتوجيهك الداخلي. في الواقع، إنَّه بالفعل الشيء الوحيد الذي تستطيع الوثوق به، لأنَّه يحمل الفهم الكامل لحقيقة مَن تكون ولما أصبحتَ عليه، ولمكانك من العلاقة الاهتزازية مع ذلك الكيان الآخذ بالتمدد.

عندما تفهم علاقتك مع المصدر في داخلك، وتكون يقظاً لنظام توجيهك العاطفي، الذي يُشير باستمرار إلى علاقتك الاهتزازية مع المصدر، سيستحيل عليك أن تتوه عن الكمال والخير والجدارة التي هي أنت.

كيف يُمكننا تنسيق المشاركة في الخلق على الصعيد الجنسي؟

«جيري»: يبدو لي أنَّه هناك داخل البشر رغبة فطرية في التناسل، فضلاً عن الرغبة الفطرية في الشُّعور باللّذة. أعتقد أنَّنا نمتلك كذلك رغبة فطرية في الخلق باستخدام الفكرة، إلا أنَّ موضوع الجنس يُشير حقاً إلى فكرة التشارك في الخلق، حيث تجتمع رغبات واعتقادات ونوايا الشخصين المنخرطين في هذه اللحظة. كيف يُمكن لشخصين مختلفين ينتقلان عبر الزمن والتجارب أن يستمرا في الخلق المشترك على نحو متناغم؟ كيف أستطيع تنسيق رغباتي مع رغبات شريكي، بما أنَّ كلاً منَّا يتغيّر؟

«أبراهام»: كما ناقشنا في السؤال الأخير، من المُهمّ ألا تُصبح رغبتك في التوافق مع شريكك رغبة في الحصول على استحسان ذلك الشخص. ما من قوة أشد تدميراً للعلاقات من قوة الشعور بفقدان الحرية خلال سعيك إلى تحقيق التفاهم. ممَّا يُفضي بنا إلى فكرة خاطئة أُخرى:

الفرضية الخاطئة التاسعة عشرة: إنَّ العلاقة الجيدة هي علاقة تكون النِّية السائدة فيها لكلٍّ المعنيين بها هي الوصول إلى الاتفاق والتناغم مع الآخر.

كيف يُمكن لشخصين يسعيان إلى التوافق مع بعضهما البعض أنٍ يُشكلا الأساس الخاطئ لعلاقة جيدة وحياة سعيدة؟ لقد خلق كلٌّ منهما رصيده الاهتزازي «الواقع الاهتزازي» والذي يجب أن يسعيا إلى التناغم معه كي يكونا سعيدَين. عندما يكون التوصل إلى تناغم مع شريكك على حساب التوصّل إلى تناغم مع ذاتك الداخلية، فثمة احتمال قوي لحدوث تنافر بينك وبين المصدر. تتمّ ترجمة شعور التنافر ذاك على هيئة شعور بفقدان الحرية، فتتراجع المشاعر الجيدة لدى شريكك الذي تُريد بحق أن تجد التناغم معه. إنَّ فقدانك الاتصال مع مصدرك المتفرد يبدو مقلقاً، وهو مُقلق بالفعل، ولذلك تبدأ «دون رغبة منك» في التحامل على الشريك الذي تُحاول إرضاءه. باختصار، ما من بديل عن الانسجام مع المصدر.

ها أنت من جديد، تبحث عن الحُبّ في شتى الأماكن الخاطئة. إنَّنا لا نقترح أنَّه لا يحسن بكما الرغبة في التفاهم مع بعضكما. إنَّما نُوصيكم بالفائدة العظيمة للسعي في المقام الأول إلى الانسجام مع المصدر. عندما تعثر على الانسجام مع المصدر داخلك، ستعثر كذلك على الانسجام مع أقصى تمدد لك. عندما تكون في انسجام مع حقيقة مَن تكون وكلّ ما أصبحتَ عليه، تغدو تلقائياً في تناغم مع أفضل ما في علاقتك مع شريكك.

إنَّ الأزواج، أو كلُّ من هو معني بالخلق المشترك من أيِّ نوع كان، والذين يسعون للتوصّل إلى التناغم في المقام الأول عبر إرضاء بعضهم البعض، دائماً ما يكتشفون خطأ تلك الفكرة. إذا لم تكن أنانياً بما فيه

الكفاية لتسعى وراء الانسجام مع مصدرك وتعثر عليه، فليس لديك ما تمنحه لشريكك على أيِّ حال.

إذا كنت ترى أنَّ من واجبك إبقاء شريكك سعيداً، ولهذا تعمل بجد وتتصرّف بطرق تُرضي شريكك، فأنت في الواقع تُعدُّ شريكك لتعاسة مُطْلقة لأنَّك تُعوِّد ذلك الشخص على التطلع إليك وإلى سلوكك كي يشعر أنَّه على ما يُرام بدلاً من السعي إلى الانسجام الشخصي مع المصدر. مهما كنت ماهراً في إسعاده، ومهما حاولتَ جاهداً، أنت لا تُقدّم بديلاً جيداً عن انسجام شريكك مع المصدر.

إنَّ الرسالة التي تحتاج إيصالها إلى أولئك الذين تشترك معهم في الخلق هي: «لن أحَمِّلكم مسؤولية ما أشعر به. أملك القدرة على تركيز نفسي وجعلها في انسجام مع مصدري، وبالتالي أملك القدرة على الاحتفاظ بشعوري الجيد». إن كانت تلك هي نيتك الحقيقية، فقد اكتشفت الطريق، وهو الطريق الوحيد إلى الحرية الحقيقية والسعادة الحقيقية. أمَّا إن كانت سعادتك مبنية على نوايا أو اعتقادات أو سلوكيات أيٍّ كانت، فقد وقعتَ في الفخ، لأنَّك لا تستطيع السيطرة على أيٍّ من ذلك.

الخوف من الجنس يُفسد استمتاعك بلمسة الشريك

«جيري»: «أبراهام»، أودُّ أن أقرأ عليكم بعض الأسئلة التي طرحها الناس عليكم. إنّها أمثلة من واقع الحياة التي يعيشها الناس، وأوَدُّ أن أسمع ردودكم المتعلّقة بالقوانين والعمليات التي قمتم بتعليمنا إيَّاها.

تقول امرأة شابة: «أنا ووالدتي على حدّ سواء لا نرتاح إزاء الجنس. نحن لا نُحبّ أن نسمع به، أو نقرأ عنه، أو نُشاهده على التلفاز، أو المشاركة فيه. أعتقد، نتيجة للمشاعر السلبية القوية التي تُكنّها والدتي

حيال الجنس، أنَّ الخوف يتملَّكني الآن كلَّما لمسني شريكي خشية أن يُؤدي بنا الأمر إلى ممارسة الجنس. أُريد زواجاً ناجحاً، ولكن كيف أستطيع الاستمتاع بالجانب الحسيّ، أو الجانب المتعلِّق باللّمس، دون الخوف من أنَّ يُفضي بنا إلى الجانب الجنسي؟».

«أبراهام»: إنَّ معظم مَن يقرأ أو يسمع وجهة نظر هذه المرأة ستتملَّكه ردة فعل قوية على كلماتها. سوف يشعر البعض بالأسف لحال زوجها لأنَّه حظي بزوجة ترفض بشدَّة فكرة التفاعل الجنسي، بينما سيتماهى آخرون مع شعورها حيال ذلك. إذا كانت هذه المرأة متزوجة ممَّن يشعر على نحو مختلف عمَّا تشعر هي إزاء التجربة الجنسية، فلا بدَّ أنَّ أحدهما غير مرتاح على الدوام بشأن الموضوع.

إنَّ أهم شيء نُريدكِ أن تفهميه «والذي يصعب على معظم الناس فهمه» هو أنه لا علاقة لهذا الحديث، أو لهذا الحلّ في نهاية المطاف، بفعل يخصّ الجنس، لأنَّه ما من قاعدة حول السلوك الجنسي الصائب أو الخاطئ. إنَّ وجود نموذج قوي من المشاعر السلبية المرتبطة بموضوع معين معناه أنَّ الأفكار التي قمتَ بتفعيلها باستمرار حول هذا الموضوع تُخالف بقوة وجهة نظر المصدر لديك.

على سبيل المثال، عندما كنت فتاة يافعة «لا يتعلّق الأمر بالعمر، ولكن عادةً ما تبدأ هذه الأمور عندما تكونين حديثة السنّ»، عندما شعرتِ برفض قوي مورس عليك رداً على كلامك أو سلوكك بشأن هذا الموضوع، فهذا جعلك على الأرجح تستنتجين أنَّ تلك الكلمات أو ذاك السلوك، أو حتى تلك الأفكار لم تكن في محلها، وقمتَ بتسمية ذاك الشعور الأجوف بالذَّنْب، وقَبِلتِ به كدليل على الفعلَ الخاطئ أو الكلام الخاطئ أو التفكير الخاطئ. إلا أنَّ التوجيه الذي كان نظام التوجيه العاطفي يُقدّمه لكِ مختلف تماماً عن ذلك: لقد

كان شعورك بالذّنب بدلاً من ذلك، مؤشراً بسيطاً على أنَّ استنتاجك حول عدم تلاؤمكِ مختلفاً تماماً عن رأي المصدر في داخلك. بعبارة أخرى، كنت تُدينين ذاتك، أمّا مصدرك فلم يكن كذلك.

لا يُوجد شيء تُريده بالفطرة أكثر من الاعتراف بقيمتك والخير الذي فيك، وعندما تتبنين أفكاراً دائمة الرفض لذلك، ينتابك شعور سيء. إذا قررتِ أنَّ سلوكاً بعينه خاطئ، فستشعرين دائماً بحال أسوأ إن مارسته. إذا قررت أنّ سلوكاً بعينه جيد فستشعرين دائماً بحال أفضل إن مارسته، ولكنَّ حياتكِ تُصبح معقدة جداً عند محاولة فرز الأمور ووضع التصرفات في خانتي الصواب والخطأ، الخير والشر.

على سبيل المثال، إذا كنتِ تعتقدين أنَّ الزوجة الصالحة هي التي تُحاول أن تكون متعاونة مع زوجها، ستشعرين بالسوء لعدم رضوخك لرغباته الجنسية. أمَّا إذا كنتِ تعتقدين أنَّ التفاعل الجنسي هو خطأ، فسيُسَبِّب لكِ الرضوخ لرغبات زوجك الجنسية الاستياء كذلك، ولذلك سواء أجبتِ بنعم أو لا على طلبه، ستشعرين بالاستياء. من المستحيل بالنسبة إليك القيام بالتصنيف. مع الوقت سوف تتوصّلين إلى أنَّ رغباته الجنسية ليست ملائمة.

إلا أننا نُريدكِ أن تفهمي أنَّه ليس لأيٍّ من هذه المشاعر التي طالما شعرتِ بها علاقة بصواب أو خطأ طلبه أو سلوكه. إنَّ عواطفكِ تتمحور دائماً وفقط، حول ما إذا كانت أفكاركِ بخصوص موضوع ما منسجمة مع أفكار كينونتك الداخلية. عندما تُقررين أنَّكِ غير ملائمة، فأنتِ دائماً خارج الانسجام مع مصدرك. عندما تُقررين أنَّ زوجك غير ملائم، فأنتِ دائماً خارج الانسجام مع مصدرك. إذا قررتِ أنَّ والدتك كانت على خطأ بالتأثير عليكِ في موضوع الجنس، فأنتِ خارج الانسجام مع مصدرك.

لنفترض أنَكِ قررتِ من خلال التجربة الحياتية التي مررتِ بها أنكِ لا تودين المشاركة في نشاط معين جنسياً كان أم غير ذلك. لنفترض كذلك أنَّكِ لا تمضين وقتاً في التفكير فيما لا ترغبين فيه بشأن هذا الموضوع، بالتالي ما من اهتزاز فاعل بشأنه في داخلك. في ظلّ تلك الظروف، سوف يجلب لكِ قانون الجذب العظيم، شريكاً يتفق معكِ تمام الاتفاق، ولن تُواجهي أيَّ صراع كي تعيشي حياة متناغمة.

لنفترض الآن أنَّك قررت خلال الحياة التي عشتها، أنَّكِ لا تودين المشاركة في نشاط معين. لقد اتَّخذتِ ذلك القرار عندما كنتِ صغيرة. في الواقع، تعلَّمتِ ذلك من والدَتك، التي وثَقتِ بها. يبدو ذلك قراراً مهماً بالنسبة إلَيكِ. تقرئين الكتبَ حول هذا الموضوع، وتسعين إلى استشارة حول هذا الموضوع. أنتِ واضحة جداً إزاء ما الذي لا تُريدينه، وغالباً ما تجدين ما يُسوّغ هذا القرار. في مثل هذه الحالة، من غير الممكن لقانون الجذب أن يجلبَ لكِ الشريك الذي يتَّفق معكِ لأنَّ الاهتزاز الذي تعرضينه عموماً بشأنَ هذا الموضوع لا يتوافقَ مع قراركِ الخاص. من أجل ذلك لن تجذبي إلا الشركاء الذين يطلبون أو يُرَيدون منكِ ما يتعارض تماماً مع ما قررتِ أنَّكِ راغبة فيه.

لسنا راغبين في توجيهكِ أو إبعادك عن النشاط الجنسي، بل نُريد منك إدراك أنَّ هذه قضية أخرى وهي أنَّكِ «لا تستطيعين الوصول إلى هناكَ من المكان الذي أنت فيه»، لا يُمكنكِ مواصلة عرض اهتزاز لا يحتوي في الأغلب إلا على ما لا ترغبينَ فيه، فتحصلين على ما ترغبين فيه. كما نَوَدُّ منك أن تفهمي أنَّه عندما تُوجِّهين انتباهك إلى الحالة التي تشعرين بها، وتختارين على نحو مُتعمّد المزيد من الأَفكار التي تُشعركِ بالارتياح عندما تتدبرينها، فسوف تبدئين في إدراك طبيعة رغباتك الواسعة وغير المادية. إنَّ معظم المشاعر السلبية التي تنتابكِ

ليست لأنَّ موضوع تفكيركَ خاطئ، بل لأنكِ تُدينين أمراً لا يُدِينه مصدركِ. إنَّ مصدرك هو مصدر المحبة وليس مصدراً للإدانة.

بالتالي، مع مرور الوقت، كلَّما توصلتِ إلى انسجام أكبر مع اهتزاز المصدر في داخلك، فإننا نعدك أنَّ مشاعرَك الشهوانية ستعود. لأنَّكِ أتيت إلى هذا الجسد الماديِ راغبة في استكشاف الاستمتاع بالطبيعة اللذيذة لوجودكِ المادي. لم يسبق أن رأينا إنساناً ماديًّاً في انسجام مع المصدر وقد تمَّ إبعاده عن التفاعل الجسدي. إنَّ النُّفور مؤشر على فقدان الصلة.

نستطيع دائماً فتح صفحة جديدة

«جيري»: «أبراهام»، قبل أن أتعرف عليكم، وصفتُ الحياة أنَّها سير في درب فيه كثير من التفرعات المحتملة والتي تشعبَت هنا وهناك. قد أختار هذا التَّفَرُّع من الطريق أو ذاك، وإذا حدث ووجدتُ نفسي في مرحلة شعرتُ فيها أنَّ الحياة لا تسير كما يجب، أستطيع ببساطة العودة إلى مفترق الطريق، ثمَّ أختار رُبّما، طريقاً أفضل. إلا أنه يبدو أنَّكم تقولون إنَّه لا ينبغي عليَّ تكرار العودة، وأنَّني أستطيع ببساطة استئناف بداية جديدة في أيِّ وقت.

«أبراهام»: إنَّ الأمر الذي لا تأخذه عملية القياس لديك في الحسبان هو أنَّك كنت تُطلق خلال سيرك في دربك والذي لم تكن تُمضي فيه وقتاً جيداً، كما لو أنَّه لم يكن يبدو صائباً، سهام الرغبة الاهتزازية من أجل تحسين مكافئ له أو إيجاد حلول، وبفعلك ذاك، أضفتَ إلى رصيدك الاهتزازي رغباتك التي تمَّ تعديلها مؤخراً. علاوة على ذلك، أصبح الجانب غير المادي منك ذاك الكيان المتمدد الذي يحيا تجربة أفضل. من غير الضروري ولا الممكن بالنسبة إليك أن تتراجع إلى منظور مادي أسبق. لقد دفعتك الحياة إلى المُضي قدماً. أمَّا

الشيء الأهم فهو أنّ النسخة المتمددة منك تُناديك، وإذا كنتَ تُنصِت، سيظهر أمامك درب حسن الإنارة وسهل الاجتياز.

كيف يستعيد المرء اهتزاز الحياة الجنسية الممتعة؟

جيري: في الطرف المقابل من السؤال الذي أثارته السيدة وناقشناه توّاً، هناك رجل يقول: «في الشهور الثلاثة الأولى من زواجنا، مارستُ أنا وزوجتي الجنس ثلاث أو أربع مرات في اليوم، ولكن الآن، بعد سنوات قليلة، وصل الأمر فعلياً إلى نقطة أصبحَت فيها ممارسة النشاط الجنسي بالنسبة إلى زوجتي أمر بغيضاً. بالتالي إن لم أدفع بالأمر كي يحدث، فإنَّه ببساطة لن يحدث. إنَّها ليست مهتمة بأيِّ شكل من أشكال التحفيز الذهني، كالكلمات، أو الأفلام أو الكتب. إنَّها لن تسمح لأيِّ شيء بتحويل تركيزها إلى ذاك الاتجاه. لا أُريد ممارسة الجنس معها إن لم تكن تستمتع به، لأنَّه إن لم يكن ممتعاً لها، فلن يكون ممتعاً لي. ما الأفكار التي ينبغي أن أُغيّرها كي تتغيّر التجربة التي أعيشها؟».

«أبراهام»: يجد العديد من الأشخاص أنفسهم في مواقف مثيرة للقلق حيث يبدو أنه لا وجود لحلول قابلة للتطبيق: «بما أنَّ زوجتي غير راغبة في التفاعل الجنسي، بالتالي فإنَّ خياراتي هي:

1 ـ رُبّما أتماشى مع عدم ممارسة الجنس، الأمر الذي لا يبدو جيداً بالنسبة إليّ، 2 ـ رُبّما أهجر زوجتي وأجد شريكة أُخرى تكون بدورها أكثر انسجاماً مع الموضوع، كما كنا في البداية، ولكنّني لا أُريد هجرها، 3 ـ رُبّما أستمر في زواجي، ولكن أعثر لي على شريكة أخرى من أجل الأمور الجنسية، إلا أنَّني لا أُريد أن أخون أو أخدع شريكتي، وأنا متأكد من أنَّها لن تغفر لي فعلتي، 4 ـ رُبّما أحاول إقناعها

أو حتى زيادة الضغط لتحفيزها في اتِّجاه رغباتي، ولكنَّ ذلك الأمر غير مريح ويكبت الرغبة الجنسية لديّ».

إنَّ السبب في أنَّ أيّ من الخيارات المُشار إليها توَّاً لا يُقدِّم حلَّاً قابلاً للتطبيق هو أنَّ جميعها لا تتصدى للمشكلة الحقيقية.

عندما يُغرم اثنان ببعضهما «مثلما يصف الكثير من الناس بداية علاقاتهم»، فإنَّ اهتمامهما الإيجابي ببعضهما، وتوَقُّعهما الإيجابي إزاء علاقتهما، يُشكل على الأغلب عاملاً محفزاً يدفعهما إلى الانسجام مع الكينونة الداخلية لكلٍ منهما. هكذا يُمكنكَ القول إنَّ كلّ واحد منهما يستخدم الآخر ذريعة ليكون في انسجام مع حقيقة مَن يكون. تتمّ ترجمة ذلك الانسجام على أنَّه تناغم، وما من رمز لتناغم الخلق المشترك أعظم من الاندماج الجسدي لشخصين في تفاعل جنسي.

بالطبع من المُمكن التفاعل جسدياً دون أن يكون أحد الطرفين أو كلاهما في انسجام مع المصدر، إلا أنَّه عندما يتحقق الانسجام المادي مع المصدر، يكون التشابك الجسدي مقدّساً.

بالطبع أنت في حاجة لأن تكون شريكتكَ في انسجام مع مصدرها لكثير من الأسباب عدا أنَّها قد تكون على الأرجح راغبة أكثر في الانخراط في تفاعل جنسي معك، ولكن على أيِّ حال، فإنَّ اتصالها بالمصدر هو ما نودُّ التركيز عليه.

إنَّكَ لا تملك القدرة على جعل الآخرين ينسجمون مع كينونتهم الداخلية. أنت لا تملك سوى القدرة على جعل نفسك منسجماً مع كينونتك أنت. كما أنَّك لا تستطيع التركيز على افتقار شريكتك للانسجام مع كينونتها الداخلية وتكون منسجماً مع كينونتك الداخلية في آن معاً. لا تستطيع التركيز على غياب الشيء الذي ترغب فيه

وتكون في انسجام مع كينونتك الداخلية في الوقت ذاته. يتمحور الحل لمشكلتك حول قدرتك على إيجاد أفكار تخصّ الجنس مع شريكتك وتكون منسجماً في الوقت نفسه مع مصدرك.

باختصار، عندما تعثر مراراً على أفكار حول التفاعلِ الجنسي مع شريكتك تبعث فيك شعوراً جيداً أثناء تدبّرك إياها، فإنّكَ ستكون في انسجام مع المصدر داخلك ومع رغباتك. عندما تُفكّر في التفاعل الجنسي مع شريكتك فتشعر بالذنب أو اللّوم أوِ خيبة الأمل، فلستَ في انسجام مع مصدرك أو مع رغباتك. عندما تُفكر في التفاعل الجنسي مع شريكتك فتشعر بالتوق أو السعادة أو الشهوة، فأنت في انسجام مع مصدرك ومع رغبتك. بالتالي، مع مرور الوقت، عندما تُصبح قادراً على التركيز على الموضوع والبقاء في انسجام مع مصدرك، عندها سيجد قانون الجذب العظيم المزيد والمزيد من نقاط الالتقاء المتناغمة، وستُعيد اكتشاف الشغف الأول مع شريكتك.

من الممكن أن تبقى شريكتك مقاومة لانسجامِها الخاص، وفي تلك الحالة، سيجلب لك قانون الجذب شريكة أُخرى تتوافق مع الاهتزاز الذي قمتَ بتطويره. على كلّ حال، ما إن تُواظب على جعل شريكتك موضوع انتباه إيجابي بالنسبة إليك فيما أنت في انسجام تامّ مع كينونتك الداخلية، حتى يرجح احتمال عودتها إلى انسجامها الطبيعي.

إنَّ الانخراط في التفاعل الجنسي، كأمر يُلهمه اتصالك مع كينونتك الداخلية، هو تجربة جسدية لذيذة، في حين أنَّ التفاعل الجنسي بدافع الشعور بالالتزام أو المسؤولية لن يكون كذلك.

باختصار، إن لم تسمح لنفسك بالاستسلام لشعور النقص أو الفقد بسبب شيء يفعله أحدهم، فأنت قادر على الحفاظ على انسجامك مع

المصدر داخلك، وما ترغب فيه آت لا محالة. في هذا الموقف، حيث يبدو من الواضح أنَّ هذا الرجل يهتم بمشاعر شريكته، فإنَّ انسجامه على الأغلب سوف يُلهم انسجامها.

بالتالي فإنَّ هذه المحادثة لا تتمحور حول كيفية الوصول إلى مرحلة تستطيع فيها حمل شخص على منحك ما ترغب فيه، بل حول انسجامك مع المصدر بغضّ النظر عمَّا يقوم به الآخر. بعد ذلك، من خلال انسجامك الدائم مع المصدر، رُبّما تُلهِم الانسجام لشريكك. أمَّا الناتج الثانوي عن ذلك الانسجام، كما اكتشف ذاك الرَّجل في الأيام الأولى من علاقته، فهو الرغبة في الاتحاد مع موضوع اهتمامك الإيجابي.

الجنس، الدِّين، ومشفى الأمراض العقلية؟

«جيري»: قبل بضع سنوات مَضت كنتُ في زيارة إلى مجموعة من الأصدقاء الذين كانوا أطباء نفسيين وعلماء للنفس فأخبروني من صلب عملهم، أنَّ الغالبية العظمى من الأشخاص الذين تمَّ حجزهم في مستشفى الأمراض العقلية حيث مكان عملهم، بالقرب من «سبوكان» في ولاية «واشنطن» كانوا موجودين هناك نتيجة اضطرابهم إمّا بشأن الدِّين أو الجنس. أنا متأكد من أنَّ اضطرابهم لم يكن وحده ما أدى بهم إلى هناك، بل سلوكهم كذلك.

«أبراهام»: ليس مفاجئاً، لأنَّ الموضوعين الدين والجنس كليهما يعودان إلى أصل البشر. يتطلّع كثير من الناس إلى الدين لمساعدتهم على فهم سبب وجودهم هنا، إذ يُريدون أن يفهموا غاية وجودهم هنا، ويُريدون تحقيق تلك الغاية. كما أنَّ مسألة الجنس هي الوسيلة التي أتوا من خلالها إلى أجسادهم المادية.

تضرب معظم الديانات نماذج عظيمة عن «المقاومة» عندما تقوم بتمحيص السلوك الإنساني باحثة عن دليل على الإثم والخطيئة، وتُشير في الغالب تلك المعصية المحسوسة نحو السلوك الجنسي. إنَّ كلَّ فكرة تَحُط من قيمة الذّات، حتى وإن تمَّ التَّحدُّث عنها من منطلق ديني، تكون سبباً في الانفصال بين الذات الإنسانية المادية والكينونة الداخلية غير المادية. في الحقيقة، هذا هو معنى الاضطراب. إنَّ الأشخاص المنفصلين بشدة عن المصدر سوف يصدر عنهم فعل عدائي أو عنيف أو اعتداء جنسي. ثمّة علاقة قوية للغاية هنا: بما أنَّهم يُركِّزون على النقص، فإنَّهم يتناولون المواضيع التي هي ذات أهمية عظمى بالنسبة إليهم ويقومون بالتركيز على جانب النقص فيها.

لماذا يستخدم الناسُ الإلهَ والجنسَ عبثاً؟

«جيري»: لقد لاحظتُ أمراً آخر في مجتمعنا، وهو أنّه لسبب ما، عندما يكون الناس غاضبين حقاً أو عنيفين أو متوعدين، أو عندما يُحاولون بالفعل إيذاء مشاعر شخص آخر، فإنَّهم يستخدمون كلمات لها علاقة بالجنس أو الدِّين مثل كلمات اللَّعن. يبدو أنَّه كلَّما كان شعورهم أسوأ، زاد استخدامهم لكلمات جنسية أو دينية بطريقة مهينة ليصلوا إلى مرادهم عبر ذلك.

«أبراهام»: هذا لأنَّهم حين يقومون بالتركيز على النقص، وبالتالي ينفصلون عن المصدر، فإنَّهم يختارون المواضيع ذات الأهمية والمعنى العظيمين، ويعثرون على جانب النقص منها.

لماذا تنشر وسائل الإعلام المعاناة، فيما تُخضِع المتعة للرقابة؟

«جيري»: أُلاحظُ أيضاً في ثقافتنا أنَّه يبدو من المناسب تماماً للتلفاز والأفلام أن يَقوموا بتصوير حال الناس المُشَوَّه، والدمار والدمّ،

وكلُّ ما هو مخيف فيما يتعلّق بتدمير جسم الإنسان، بينما يبدو من غير المناسب إظهار النشاط الجنسي البشري والمتعة. لم يسبق لي أن فهِمتُ يوماً سبب وصول ثقافتنا إلى موقع يجعلها تتحمّل الكراهية والغضب والألم، ولكنَّها لا ترغب في رؤية المتعة.

«أبراهام»: إنَّها ليست مسألة رغبتهم في رؤية الكراهية والغضب والألم، ولا رغبتهم في رؤية المتعة. في الحقيقة، العكس هو الصحيح: يُريد الناس بحق أن يشعروا أنَّهم على ما يُرام، ويُريدون أن يروا أشياء ناجحة وجميلة وباعثة على السرور .

يجذب كثير من الناس لأنفسهم أموراً لا يرغبون فيها بفضل انتباههم إلى تلك الأمور غير المرغوبة. إنَّ سوء فهم القوانين الكونية هو في لُبِّ حديثنا هذا لأنّ الناس في مجتمعك تشنّ حروباً ضدّ أمور لا يُريدونها: حرباً ضدّ الإرهاب، حرباً ضدّ مرض الإيدز، حرباً ضدّ الحمل في سنّ المراهقة، حرباً ضدّ العنف، حرباً ضدّ السرطان، إلا أنَّ كلّ واحدة من تلك الأمور تتفاقم لأنَّ الانتباه إلى غير المرغوب فيه يخلق المزيد منه.

يُدرك صانعو الأفلام لديكم، سواء فهموا قانون الجذب أم لم يفهموه، أنَّ الناس تنجذب بالفعل نحو مشاهدة الأمور غير المرغوبة أكثر من تلك المرغوبة. نحن نُسَلِّم أنَّ السبب الحقيقي هو وجود اهتزاز فاعل وقوي لدى معظم الناس حيال ما لا يُريدونه. لو دخلتَ مع شخص عادي في محادثة حول ما يجري في حياته، لَوَجَدتَه يُعَبِّر بكلّ وضوح عن الأمور التي لا تسير على ما يُرام، وهي أمور غير منصفة وأمور ينبغي تغييرها، أكثر من قدرته على التعبير عن الجمال الموجود في حياته والعالم .

كذلك، عندما تُقرر أنَّ العالم ينزع نحو الغضب والكراهية، فأنت لم تعُد متوافقاً اهتزازياً مع جمال العالمٍ، وسوف يميل العالم بالتالي حسب جذبك إلى جهة اعتقادك. إنَّ كلَّ من يبدأ بإعداد قوائم بالجوانب الإيجابية في العالم حوله سوف يُوجّه اهتزازه، وبالتالي يُوجّه نقطة جذبه المتفردة نحو المزيد من ذلك. في هذه الأثناء، سيواصل الأشخاص الذين يصنعون الأفلام صناعة الأفلام التي يجذبها الناس منهم.

نودُّ مساعدتك على تذكُّر أنَّه في حال انتظارك حتى يُصبح مجتمعك قَويماً قبل أن تعيش تجربة حياة سعيدة، فأمامك انتظار طويل جداً. إذا كنتَ تنتظر من الآخر في تجربتك أن يستقيم قبل أن تحظى بتجربة سعيدة، فأمامك انتظار طويل جداً.

أنتَ لستَ هنا لتكتشف ما هو مثاليّ. أنتَ هنا لتخلق أو تجذب ما هو مثالي. عندما يُساعدك التناقض الموجود في حياتك، وحتى ما تُسمّيه الأفلام المزعجة، على معرفة ما الذي لا تُريده، ستفهم كذلك وبوضوح أكبر ما الذي تُريده بالفعل. ركّز على ما تُريد بالفعل، كُن متوافقاً اهتزازياً مع ما تُريده حقاً، وقُم بتوجيه نقطة جذبك نحو ما تُريده بالفعل، وراقِب كيف يُصبح عالمك الخاص كما تتمنى.

الزواج من امرأة واحدة: طبيعي أم غير طبيعي؟

السائل: أنا عالق عند مسألة الزواج الأحادي بمجملها. تلك هي الطريقة التي نشأتُ عليها، ولذلك أفترض أنَّها بمثابة قيمة بالنسبة إليّ، ولكنَّي لاحظتُ ارتباط الكثير من الألم والخوف بها. أولاً وقبل كل شيء، عليك أن تجد شخصاً يُريد الشيء نفسه، وهو أمر غير ممتع في حدّ ذاته، و...

«أبراهام»: ليست محاولة السيطرة على شخص آخر بالأمر غير الممتع وحسب، بل غير الممكن حتى. يعتقد أغلب الناس أنَّ ما يحتاجونه حقاً هو ببساطة حكم نهائي على صواب أو خطأ الزواج الأحادي بحيث يُمكنهم الالتزام بالقاعدة أو كسرها، إلا أنَّهم على الأقل يعرفون القاعدة. إلا أنَّ هذه القاعدة في مجتمعاتكم تأرجحَت إقبالاً وإدباراً عدة مرات. إنَّها تتباين اليوم اعتماداً على الجزء الذي تعيش فيه من العالم، ولكن نُريدك أن تفهم أنَّه لم يكن أبداً في نيَّتك عندما أتيتَ من العالم غير المادي إلى العالم المادي، العثور على طريقة واحدة للعَيش وإقناع الآخرين أو إكراههم جميعاً على الالتزام. لقد فهمتَ أنَّ العالم كبير بما يكفي لاستيعاب الاختلافات الشاسعة في الرغبات، الاعتقادات، وخلق أنماط الحياة.

إنّ الأمر الذي يُفضي بنا إلى النقطة الأولى من هذا السؤال: أنا في حاجة إلى العثور على شخص يُريد ما أُريد. إنَّ التَّلاقي مع من يتَفق مع الرغبات التي تحملها يُساهم بدوره في العلاقات الجيدة. من الواضح بلا ريب، أنَّ هناك عدداً كافياً من الأشخاص الذين تُشاركهم كوكبك بحيث ينبغي ألا يكون من الصعب تماماً العثور على مَن هو كفء لك ولما تُريده. إلا أنَّ الشيء الذي يُعيق معظم الناس، عندما يتطلّعون إلى إيجاد ذاك الآخر الذي يتوافق مع الأمور التي يُريدونها، هو عدم قدرتهم على العثور على ذلك الشخص ما لم يكونوا هم ذاتهم في توافق مع رغباتهم الخاصة.

إنَّ الأشخاص الذين يقلقون حول العثور على من سيبقى وفياً لهم، عاجزون عن العثور على هكذا شخص لأنَّ الأفكار الأكثر نشاطاً في داخلهم هي أفكار مقلقة عن الخيانة. لا يجد الناس صعوبة في العثور على الشريك الذي يحلمون به بسبب عدم وجود ذاك الشخص، بل

بسبب تناقضهم الخاص مع رغبتهم الخاصة من خلال الأفكار التي يعرضونها حول هذا الموضوع كلّ يوم.

عندما تعرض على نحو ثابت أفكاراً حول العلاقة المستقبلية تبعث فيك شعوراً جيداً أثناء تدبرك لها، فإنَّ هذا يعني أنَّك متوافق على نحو ثابت مع الرغبات التي اكتشفتها عبر تجربتك الحياتية. في ظل هذه الظروف، لن يأتي إليك إلا مَن يتفق مع رغباتك، وفي ظل تلك الظروف، لا حاجة إلى السيطرة.

السائل: هل من فطرتنا «الطبيعية» أن يكون لدينا علاقة واحدة فقط مدى العمر؟ أم أنَّه أمر فرضته الثقافة والدّين علينا؟

«أبراهام»: كانت نيتك التفاعل مع الآخرين على عديد من الأصعدة. سواء اخترتَ اختبار موضوع الجنس مع شخص واحد فقط، أو اختباره مع أكثر من شخص، أو مع كثيرين، فذلك أمر شخصي، كما أنَّ أفكارك حوله تتبدل باستمرار.

مع ذلك، من الجدير بالذِّكر، أنَّ القواعد والقوانين التي سُنَّت لتقييد السلوك تولد دائماً من رحم الانفصال عن المصدر. بعبارة أُخرى، بينما يُشَرِّع مسئولوكم أو قادتكم أو حكّامكم، القوانين أو الأحكام سعياً منهم للقضاء على شيء ما موجود في المجتمع، فإنّ انتباههم عادة ما يكون مُوَجَّهاً إلى الجانب الذي لا يرغبون فيه من المجتمع. لذلك، على الرغم من وضعهم القوانين ومحاولتهم فرضها، إلّا أنَّ سيطرتهم تكاد لا تُذكَر، لأنَّهم يُحاربون القوانين الفطرية للطبيعة. إنَّ القوة الأعظم والمتأصلة لدى كلّ من هو موجود هي الاعتراف بالحرية الشخصية.

من غير الممكن بالنسبة إليك أن تصوغ أفكارك حول طبيعة العلاقة الرائعة إذا لم تتعرّض إلى أمور ليست برائعة. إنَّ أفضل العلاقات القائمة

على كوكبك اليوم هي تلك التي نجمَت من سلسلة علاقات ليست بمدهشة. في كلِّ مرة تتعَرَّض فيها إلى التفاعل مع الآخرين، أنت تُطلق باستمرار سهام الرغبة فيما تُفضّله. عندما تكون، وفقط عندما تكونَ، متوافقاً اهتزازياً مع ذروة تلك الرغبات، ستسمح بلقائك بمن يتوافق مع تلك الأهداف التي جمعتها على طول دربك المادي.

الجنس، الفن، الدِّين، والزواج الأُحاديّ

السائل: أريد الاستفاضة حول ما قاله «جيري» منذ قليل حول الأشخاص الموجودين في المصحات العقلية بسبب اضطرابهم جراء الجنس والدين . أنا فنان، وسمعتُ ما يُقال عن أنَّ الفن الرائع برُمَّته مُستَوحًى من الجنس والدين، ومن خلال هذه المناقشة حول الجنس، أدركتُ انطلاقاً من رؤيتي، أنَّ أفضل علاقة على الإطلاق هي التي تنطوي على انصهار تام للطاقة الإبداعية والجنسية. من أجل ذلك، وناهيكم عمَّا يقوله المجتمع عمَّا ينبغي أو لا ينبغي فعله فيما يتعلّق بخياراتي الجنسية، إلا أنَّ اندماج الطاقات هذا يبدو بالنسبة إليّ أقوى حدة وأعظم لذَّة عندما يكون مع شخص واحد.

«أبراهام»: إنَّ كلَّ ما قلته صحيح. عندما تكون مُركِّزاً إيجابياً في كلِّ لحظة، مولياً انتباهك إلى موضوع انتباه إيجابي وتكون بالتالي في انسجام تام مع المصدر داخلك، فلا بُدَّ لطاقاتك من أن تكون منسجمة ولتجربتك من أن تكون رائعة. إلا أنَّ محور حديثنا هو التوصّل إلى انسجام مع المصدر في المقام الأول بفضل انتباهك الإيجابي، وليس محوره ميزات اتخاذ عاشق واحد في مقابل عدة عشاق.

بصورة عامة، فإنَّ أولئك الذين ينشدون تعدد التجارب الجنسية هم الذين لم يُحَدِّدوا تماماً ما الذي يُريدونه، وما زالوا يجمعون البيانات، ولا خطب في ذلك.

السائل: حسب رأيي، أنا أستخدم تعبير شريك الحياة بدلاً من مصطلح الزواج الأحادي كي أصف ما أبحث عنه.

«أبراهام»: حتى هذه اللحظة، قد تكون فكرة شريك الحياة فكرة جيدة، ولكن بما أنَّ تفاصيل الحياة التي تعيشها سوف تُسفر دائماً عن وضوح أكبر بخصوص ما تُريده، فستقوم باستمرار بإطلاق سهام جديدة من الرغبة. إنَّ الالتزام الأكثر إثماراً وديمومة الذي تستطيع القيام به على الإطلاق هو التزامك بالانسجام المستمر مع التَّمدد الذي تدفعك الحياة إلى اكتشافه.

بعبارة أُخرى، فيما تعيش الحياة بكلِّ تفاصيلها، بما في ذلك الشخص الذي تُحبّه وتعيش معه، أو الذي أنت متزوج منه، لا تنفكّ تُطلق سهام الرغبة في التَّحسين، أمَّا جانب طاقة المصدر غير المادي منك فهو يقوم باستقبال كلِّ طلب ويمزجه في اهتزاز الصيرورة والذي هو في الواقع، حقيقة مَن تكون. إنَّ نيَّتك في مواكبة ذاك التَّمدد هو سبيلك الحقيقي إلى السعادة.

بالطبع، فإنَّ أولئك الذين هم في انسجام دائم مع المصدر دواخلهم سوف يُواصلون استلهام التناغم والحُبّ من شريكهم. من أجل ذلك نحن لا نقول إنَّه لا يجدر بك أو أنَّك لا تستطيع الحفاظ على علاقة رائعة مدى الحياة مع الآخر. ما نقوله هو أنَّ العلاقة بينك أنت وذاتك ينبغي أن تحتل المرتبة الأولى، قبل أن يكون من الممكن لأيِّ علاقة أخرى أن تبقى مُرضية.

يدخل عديد من الناس الذين يقلقون حيال فقدان الحُبّ في عقود الزواج، في عقد «إلى أن يُفرِّقنا الموت» من أجل حماية أنفسهم من الأمور غير المرغوبة، وذلك هو نقيض ما نبينه هنا.

ما التجربة الجنسية/الحسّية القصوى؟

السائل: ما هي القوة الجنسية؟ بالنسبة إليّ، تنطوي التجربة الجنسية القصوى على الاندماج التّام مع شخص آخر، والتواصل على جميع مستويات الانسجام الحسّي والروحي والعاطفي الممكنة. أشعر بذاتي تتمدد من خلال ذلك، إنّه أشبه بتقليص لحدودي.

«أبراهام»: سواء كانت التجربة الجنسية هي السبب في تركيزك الإيجابي وبالتالي الانسجام مع المصدر، أو كنتَ مسبقاً في انسجام مع المصدر عندما دخلتَ في التجربة الجنسية، فإنَّ الانسجام مع المصدر هو المُهمّ.

هل لاحظتَ أنَّكَ لا تستطيع عيش تلك التجربة إن كنتَ وسط جدال؟ ولا تستطيع أن تعيش تلك التجربة أثناء تركيزك على العيوب في شريكك، أو شعورك بانعدام الأمان أو النقص في ذاتك.

أنتم ككائنات مادية، عبارة عن امتدادات لطاقة المصدر، الطاقة التي تخلق العوالم، وعندما تمنح وقتاً للتناغم الدائم مع تردد تلك الطاقة النقية، والإيجابية، ثمَّ تُوجّه انتباهك إلى فنّك، أو إلى ممارسة الحُبّ، سوف تختبر الطاقة التي تخلق العوالم وهي تسري من خلالك. تلك هي القوة الجنسية التي تُحاول تعريفها. إنَّ التجربة الجنسية الرائعة هي التي تتمحور حول كونك في انسجام مع تيار طاقتك الخلاقة والحقيقية أكثر بكثير من تمحورها حول التفاعل المادي الفعلي.

السائل: إنَّ شريكي الحالي واعٍ تماماً بالجوانب غير المادية من كيانه. يُمارس التأمل ويُريد أن يكوُن مُركّزاً على الصعيد الروحاني، ولكنّه يقول إنّه عندما ينخرط في النشاط الجنسي، يشعر أنّه عليه أن يكون تلك الشخصية الضئيلة المادية التي تُرضي الأنا الزّائفة،

وأنَّه يفقد برأيه بعدها ذلك الإحساس بالتجربة الروحانية غير المادية الأشمل.

«أبراهام»: في تلك الحالة، فهو يُواجه مشكلة مع جميع الجوانب المادية، وليس فقطِ الجانب المادي في الجنس. يُفضي بنا هذا إلى شرح فكرة خاطئة أُخرى.

الفرضية الخاطئة العشرون: عندما أُرَكِّز على الأمور ذات الطبيعة المادية، فأنا في حالة روحانية أقل.

بما أنَّكم خَالقون آتونِ من المصدر، فأنتم امتدادات المصدر بكلِّ معنى الكلمة. عندما تُركِّز في هذا العالم المادي، فأنت تُركّز على ما خلقه المصدر، وتُواصل إضافة المزيد من الخلق من خلال استعدادك لاكتشاف التباين وطلب التحسينات المستمرة. لا يحول كونك مادياً بينك وبين المصدر، كما أنَّ ممارسة الجنس لا تُقلل من اتصالك الروحاني. إنَّ مقاومة غير المرغوب فيه وتعلّم أنماط اهتزاز مختلفة عن اهتزاز المصدر، هما ما يقطع صلتك مع المصدر.

لا شيء أكثر روحانية من السماح للروح الحقيقية والتي هي أنتَ بأن تتدفّق من خلالك نحو حياتك المادية. إنَّ غياب الروحانية لا علاقة له بموضوع أو نشاط ما. إنّه متعلق الخيارات الاهتزازية التي تقوم بها.

إنَّ المصدر يُحبّك، وعندما لا تُحبّه، لا تكون روحانياً. إنَّ المصدر يُحبّ الآخرين الذين تتشارك معهم كوكبك، وعندما لا تُحبّهم، لا تكون روحانياً. يتفهَّم المصدر طبيعتك المتمددة وطبيعة كلِّ ما هو كائن، وعندما تعتقد أنّك يجب أن تتصدى لكلِّ المواضيع بكمال تام، لا تكون روحانياً. عندما تشعر بعدم الجدارة، لا تكون في انسجام مع المصدر.

إلا أنك وكما كنّا نُناقش هنا، ينبغي ألا يكون اتصالك بالمصدر معتمداً على اتصال شريكك معه. يجب عليك استخدام قوة تركيزك الخاصة لإبقاء نفسك في انسجام مع حقيقة مَن تكون. إنَّ نقاشك في حدّ ذاته حول شعور شريكك بفقدان التمدد يتسبب في فقدان مؤقت له داخلك أنت الآخر.

لا تستطيع بالفعل فهم هذه المشكلات من الخارج عن طريق محاولة تحديد صواب السلوك أو خطأه. إنَّ إصرارك على تعهد اتصالك المتفرد بروحانيتك المتفردة سوف يضعك في أفضل موضع لاستلهام الشيء ذاته لدى شريكك. في حال استمرّيتَ في الاعتقاد أنَّ الجنس كفعل يُبعدك عن أن تكون الشخص الروحاني الذي تنشده، فسوف يُخرجه قانون الجذب من تجربتك. إذا واصلتَ التركيز على الأمور التي تسمح بانسجامك مع مصدرك، فلن يجلب لك قانون الجذب مَن هو في انسجام مع المصدر وحسب، بل ويشاركك كذلك قيمك ورغباتك المتعلقة بموضوع الجنس.

كان كلُّ زواج مختلفاً، لكنّه لم يكن أفضل

السائلة: تزوجتُ أربع مرات من زوجين مختلفَين. في الحالتين كلتيهما، عاودنا الزواج ظنّاً منا أنَّ الحال سيكون أفضل، وقد كان مختلفاً، ولكن لم يكن أفضل. أستطيع أن أرى الآن من خلال ما كنتم تقولونه عن الحرية، أنَّ كلَّ واحدة من تلك الزيجات عززَت رغبتي في أن أكون حرة.

قال لي أحد زوجيّ: «أنت في الحقيقة مهتمة وحسب بالشاعرية»، وهذا صحيح من حيث الجوهر. فكرتُ أنّني رُبّما أُفَضِّل أن أكون عشيقته عن أن أكون زوجته، لأنّنا في الزواج نتحدّث عن شيئين

مختلفين: فالجنس شيء، بينما الزواج شيء آخر. في الزواج هناك أطفال، أنسباء، ممتلكات، مسؤوليات، وواجبات.

«أبراهام»: لقد تبيّن لك أنَّه من المحال فصل شيء عن شيء آخر، وذلك لأنَّه في جوهر كلِّ هذه الأمور هناك أنتِ والحالة التي تشعرين بها. عندما تُركِّزين على جانب واحد غيرِ سَار أو غير مرغوب من الحياة، فإنَّه يفيض على جميع الجوانب الأخرى.

السائلة: هذا صحيح. من أجل ذلك، في نهاية المطاف، سيطرَت رغبتي في الحرية إلى درجة جعلتني أرحل في كلِّ مرة. أُحبّ مفهوم الحياة الذي تتحدّثون عنه، حياة الحرية والنماء والفرح، إلَّا أنَّ زيجاتي لم تجلب لي الفرح.

«أبراهام»: بالعودة إلى الوراء، هل ترين أنَّه كانت هناك فرص للبحث عن جوانب إيجابية، ولكن لأنكِ كنتِ تُثبِّتين تركيزك على الجوانب السلبية، باتت تلك الجوانب هي تجربتك المهيمنة؟

السائلة: نعم، إلا أنَّني كرهتُ كذلك شعور أنِّي مُقَيَّدة ومُسَمَّرة في مكاني ومُضطرّة إلى تأدية واجبات معينة طوال الوقت، حتى على الرغم من أدائي لها وعلى أكمل وجه، كلُّ ما أردتهُ هو أن أكون حرة، وأن أكون أنا.

«أبراهام»: إنَّ «الحرية» الحقيقية التي كنتِ تنشدينها كانت التحرر من العواطف السلبية، ومن الشعور السيئ، ومن الشعور بعدم الارتياح، ومن بُعدك عن حقيقة مَن تكونين.

نُريدكِ أن تفهمي أنَّه في كلِّ لحظة، حتى في تلك اللحظات التي تشعرين فيها أنَّك لا تملكين سيطرة عليها، كنت تملكين حرية التفكر فيها بطريقة تُشعركِ بحالٍ أفضل أو بحال أسوأ. أنت تملكين حرية

التركيز عليها من وجهة نظر مصدركِ أو من وجهة النظر التي تُبعدكِ عن المصدر. إنَّ مشاعر التسمُّر وفقدان الحرية هي السبب في جلب التنافر الاهتزازي، وليس الموضوع الذي كنتِ تُركّزين عليه، وذلك فارق مُهمّ للغاية.

إنَّكِ لا تسعين إلى الحرية من خلال التجارب التي تدفع رغبتكِ إلى التمدد، بل تَسعَين إلى الحرية من خلال الأفكار المُقَيِّدَة والتي تُبَقيكِ في منأى عن السماح بتمددكِ. إنَّ الشعور الذي تصفينه أنَّه شعور بالتسمّر أو فقدان الحرية هو في الواقع شعور بعدم مواكبة تمددك الخاص، بينما في الحقيقة، فإنّ التمدد الذي هو الذي جعل علاقتكِ ممكنة.

هل لاحظتِ أنَّك من ناحية النشاط البدني مشغولة الآن كما كنت سابقاً؟ «السائلة: في الواقع أنا أكثر انشغالاً». على الرغم من ذلكَ تشعرين بحرية أكبر لأنَّك لا تُركّزين على النقص.

نحن لا نقول إنه كان يجدر بكِ فعل شيء مختلف، ولا نقول إنَّه كان من الصواب أن تبقي ومن الخطأ أن ترحلي، أو العكس. إنَّما نُريدكِ أن تُدركي أنَّه في كلِّ لحظة، يكون السبب الوحيد، والوحيد فقط، فيما تشعرين به هو: الأفكار التي تُفكّرين بها والعلاقة الاهتزازية بين رأيكِ ورأي المصدر داخلكِ. ما من شخص قادر على التأثير فيك بما يكفي للتعويض عن كلِّ تلكَ الأفكار التي تدور في ذهنك، مهما حاول جاهداً أن يكون رفيقاً صالحاً.

نحن نُدرك أنَّه هناك من الناس مَن يسهل التعامل معهم أكثر من غيرهم، ولكن على الرغم من ذلك، لا نُشجّع أيَّ شخص على محاولة توجيه سلوكه الخاص عبر محاولة إسعاد الآخرين. إنَّ الشخص حسن النيَّة والذي يفعل أقصى ما في وسعه لجعلك تشعرين بحالٍ أفضل، يُقلل

في الواقع، من احتمال قيامك بتوجيه أفكارك نحو التناغم مع رؤيتك الأشمل. بما أنَّ شعوركِ بالحرية والفرح والنماء مناطين باتصالكِ غير المادي، فإنَّ كلَّ ما يصرِف انتباهك عن ذلك العمل المُهمّ لن ينفعك.

أبراهام يقدّمون بعض عهود «التلاقي»

السائلة: «أبراهام»، كنتُ ملتزمة بإحدى الديانات ثلاث سنوات والتي كانت تقول إنّ الكائنات الروحانية لا تُمارس اتصالاً مادياً، ولا تُمارس الحُبّ. لقد قاموا بتشبيه الجسد بالبطارية، وقالوا إنّه من خلال ممارسة الاتصال الجنسي مع آخر، في الواقع، أنت تُفرِغ وتُبَدِّد طاقتك.

«أبراهام»: إنَّ السبيل الوحيد الذي «تفرغين وتُبَدِّدين من خلاله طاقتكِ» هو التركيز على افتقاركِ لما ترغبين فيه. بما أنَّ المصدر داخلكَ مُرَكِّز على حقيقة مَن تكونين، وكلَّ الذي أصبحتِ عليه، وكلَّ الذي تَرغبين فيه، فإنك عندما تُرَكِّزين خلاف ذلك، تفقدين اتِّصالكِ. إنَّ اعتقادكِ أنَّكِ غير مناسبة هو الذي يتسبب في انعدام التناغم، وليس سلوككِ المادي.

إن كنت في خضم تجربة جنسية وتشعرين بالذَّنب إلى أبعد حدّ حيالها، ولأيِّ سبب كان، فليس للتجربة نفع بالنسبة إليكِ. بالتالي أنت تستنزفين طاقتك. أمَّا إذا كنت في خضم تجربة جنسية وتشعرين بالرضا حيالها، فإنَّ طاقة الكون تُسَاندكِ.

السائلة: حسناً، ليتني كنتُ أعرف منذ خمسة وعشرون عاماً مضَت ما تعلَّمتُه هنا اليوم. لقد نشأتُ في بيئة كان الجواب فيها على كلِّ شيء «كلا، كلا» وصولاً إلى حقيقة أنَّ مسؤوليتك الوحيدة في الحياة هي الزواج، إنجاب الأطفال، إطاعة زوجك. حتى أنَّ هذا

ما نصت عليه عهود زواجي: سوف تُحبّين وتُخلصين وتُطيعين هذا الرجل لبقية حياتك. يا إلهي، لو عرفتُ حينها ما أعرفه اليوم، لهربتُ بأقصى سرعة.

«أبراهام»: دعونا نقدِّم لكم عهود التلاقي المثالية، سواء سميتموه زواجاً أو غير ذلك:

مرحباً صديقي. إنَّنا هنا كمتشاركين في الخلق. أتوقّع خلال مضينا في هذا الزواج «أو في هذه العلاقة» أن يجد كلٌّ واحد منا نفسه راضياً بكلِّ الطريق الممكنة. أرغب في اكتشاف مَن أكون أنا ومَن تكون أنت، ولكنَّ الأمر الأكثر أهمية بالنسبة إليّ هو أن أكون سعيداً كي أُلهمك السعادة.

إنَّ حياتك ليست مسؤوليتي، بل حياتي هي مسؤوليتي. أتَطَلَّع إلى قضاء وقت رائع جداً هنا. أتوقّع أنَّه فيما نمضي في هذه الحياة سوياً، سوف نعيش أفضل التجارب الإيجابية، لأنَّ ذلك ما أنوي البحث عنه. طالما أنَّنا نقضي وقتاً جميلاً، فلنبق سوياً. إن لم نعد نستمتع بوقتنا سوياً، ولنفترق في التفكير أو في الجسد عندما يُفرقنا الرفض.

إننا لا نشجعكِ على تفكيك زيجاتكِ أو علاقاتكِ القائمة. بل نُشجّعكِ على أن تتعهدي العلاقة الأهم من كلِّ العلاقات، وهي العلاقة بينك أنتِ وذاتكِ. عندما تصلين إلى أفكار تدور حول كلِّ ما وكلِّ مَن يتناغم مع رؤية المصدر داخلك، فستشعرين بالانسجام الحقيقي لوجودكِ، وحينها، وفقط حينها، سيكون لديكِ ما تُقدِّمينه للآخر. عليكِ أنَ تكوني أنانية بما يكفي لتكوني في انسجامٍ مع ذاتكِ الحقيقية قبل أن يكون لديكِ ما تقدمينه.

الفصل الرابع

الأبوة وقانون الجذب

خلق علاقات إيجابية بين الطفل والوالدين في عالم من التباين






ما دور الراشد في الإشراف على سلوك الطفل؟

إذا سُمح للأطفال الصغار بالتفاعل مع بعضهم دون إشراف وتدخُّل اهتزازي من الكبار غير المنسجمين، فإنَّهم سينسجمون تلقائياً مع رؤيتهم الأشمل المتفردة، وسوف يتفاعلون مع بعضهم البعض على نحوٍ إيجابي. سوف يُلاحظون الاختلافات التي سوف يُقابلونها لدى بعضهم البعض، إلَّا أنَّ تلك الاختلافات لن تكون النقاط المحوريَّة التي سيُعارضونها. من أجل ذلك، سيحدث تشارك في الخلق إيجابي وفعّال وسار. إلا أنه عندما يدخل الكبار غير المنسجمين مع الرؤية الأشمل في الصورة، تختفي الحركيَّة الإيجابية.

يعتقد الكثير من البالغين أنَّه إذا تمَّ ترك الأطفال على هواهم، فسينحرفون عن جادَّة الصواب. بالتالي، يُقحم الكبار أنفسهم في المعادلة، مراقبين أيَّ دليلٍ على ما يعتقدون أنَّه سلوك خاطئ، ومُحاولين تحييد الأطفال بعيداً عن غير المرغوب فيه. إلا أنَّ الأطفال الذين يتمّ تشجيعهم على التركيز على السلوك «الخاطئ»، أو الذين يُراقبون لا غير، البالغ الذي ينظر إليهم الآن بعدم استحسان، يشعرون

بتنافر قوي داخل أنفسهم، لأنَّه يتمّ التأثير عليهم لإبعادهم عن كينونتهم الداخلية المحبَّة والراضية.

عندما يتوقّع أو يطلب الكبار، أو أيّ كان، منك تعديل سلوكك على نحو أكثر إرضاءً لهم، فإنَّهم بذلك يُحاولون استمالتك بعيداً عن الانتفاع من نظام توجيهك العاطفي. إنَّ انهيار كلّ علاقة، والسبب في كلّ استياء، والسبب في كلّ مرض أو فشل، ينبع مباشرة من سوء الفهم الهائل هذا: لم تكن تنوي على الإطلاق أن يتمّ تسييرك وفق استحسان الآخرين أو عدم استحسانهم، بل من خلال الانسجام أو عدم انسجام الطاقات بينك وبين مصدرك.

في حال انضمّت إلى مجموعة الأطفال، إنسانة بالغة منسجمة مسبقاً مع مصدرها المُتفرد، والتي لا يكون شعورها الجيد معتمداً على سلوكهم الجيد، فلن يتأثروا سلبياً بحضورها، لأنَّها سوف تشجّع انسجامهم الذاتي المُتفرّد من خلال كونها قدوة.

عندما يتفاعل شخصان أو أكثر، وقد توصّلا إلى انسجام مع رؤيتهما الأشمل المتفردة على صعيد شخصي، يكون الالتقاء الجسدي ساراً، مثمراً، ومانحاً للحياة.

إنَّ إبعاد إشراف الكبار القَلق عن تجربة الأطفال على نحو مفاجئ لن يُعيدَهم على الفور إلى حالتهم الطبيعية من العافية، لأنَّ الأطفال قد تعلموا أنماطهم الاهتزازية من الكبار، وباتوا الآن يتصرّفون مع بعضهم البعض من خلال إطار تلك الأنماط. إلا أنّ الجميع، من أكبرهم إلى أصغرهم، يُريدون أن يشعروا أنَّهم في حالة جيدة لأنَّ الجانب غير المادي منهم، أي كينونتهم الداخلية تشعر أنَّها في حالة جيدة. هكذا، في أيّ لحظة يتراجع فيها شعورك بالارتياح، هناك شيء خارج عن الانسجام إلى حدّ كبير، لأنَّ الأطفال مارسوا أفكارهم المُقاومة لوقت

أقصر من الكبار الذين يُحيطون بهم، ومن الأسهل بالنسبة إليهم العودة إلى حالة الانسجام، والحفاظ عليها.

ما علاقة الطفل بالأطفال الآخرين، بعيداً عن الكبار؟

دعونا نُزيل من عينة من الأطفال جميع التأثيرات المقلقة والحذرة والمُسيطرة والمقاومة، والتي غالباً ما يُضيفها الكبار إلى هذا المزيج، ولننظر ما سيكون عليه تفاعلهم مع بعضهم البعض:

مُستخدمين حواسهم الجسدية، سيُراقب ويتدارس بعضهم بعضاً بعناية. سيُبصرون تنوّع الشخصيات والاعتقادات والنوايا، تماماً كما تُبصر أنت تنوع الأطعمة على مائدة مفتوحة. إنَّك لا تشعر بالتهديد من قبَل الأشياء التي ترى أنَّك شخصياً غير راغب في أكلها أو اختبارها، إنَّما تختار بكلِّ بساطة ما تُفَضِّله بالفعل وتضعه في صحنك.

بأسلوب مشابه، ينجذب الأطفال الذين لم يتمّ تعليمهم إبعاد المكونات غير المرغوبة، بكلِّ بساطة نحو المكونات المرغوبة. سوف ينجذب الأطفال ذوي الاهتمامات أو الرغبات المتشابهة، في أي لحظة من الزمن إلى بعضهم، منخرطين في تفاعل مُرض وذي معنًى. أمَّا الأطفال المختلفون فإنَّهم بكلِّ بساطة لا ينجذبون إلى بعضهم، وينتج عن ذلك بالتالي بيئة متناغمة.

قد يُجادل كثيرون أنّه لم يسبق لهم أن شهدوا بيئة كهذه، ورُبّما هم على حق. وقد يُجادل آخرون أنَّ بيئة كهذه مستبعدة الحدوث تماماً، ونحن نتفق معهم أيضاً، لأنَّه طفل نادر الوجود ذاك الذي يُمنح حرية اتخاذ خياراته المتفردة دون تأثير مُتعمّد من الكبار الذين قاموا بإنشائها في تجربتهم الحياتية الخاصة. ولكن بمُجرّد أن تفهم نظام توجيهك وكيفية عمله «وأنَّك في الواقع امتداد مادي للوعي غير

المادي، وأنَّ منظورك غير المادي موجود حتى في الوقت ذاته الذي يكون منظورك المادي موجوداً، وأنَّكَ تنشد أولاً وأخيراً، الانسجام مع نظام توجيهك»، يُصبح من الممكن بالنسبة إليك العثور على التناغم في أيِّ بيئة مادية، مثل غرفة الصف، موقف ما، أو علاقة تجد نفسك طرفاً فيها.

من خلال تحقيق انسجامك المُتفرّد أولاً، قد تُصبح كالأطفال الذين كنا نَصِفَهم. قد تتفاعل معهم دون أن تشعر بحاجة أو ضغط للتخلّص منَ الجوانب غير المرغوبة لديهم. قد تكون ميالاً «مثل كينونتك الداخلية» إلى رؤية الأفضل فقط لدى الآخرين، كما في نفسك، وبالتالي تسمح لقانون الجذب العظيم أن يجمعك مع الأمور التي تُريدها فقط لا غير.

ما هي الأدوار الطبيعية للأب والأم؟

«جيري»: من وجهة نظركم، ما الدور الأساسي، أو الطبيعي للوالد في مسيرة حياة ابنه؟

«أبراهام»: إنَّ الدور الرئيسي لكلٍّ من الأب والأم هو توفير وسيلة لطاقة المصدر غير المادية لدى ابنهم كي تتجلّى في التجربة المادية.

«جيري»: ألا ترون دورين مختلفين للأب والأُمّ؟

«أبراهام»: ليسا مختلفين ذاك الاختلاف الهام. تكون الاختلافات واضحة عندما تُفكر من ناحية التأثيرات التي ستتمّ ممارستها، إلا أنَّ التأثيرات الأبوية ليست مُهمّة بالقدر الذي يظنّه مجتمعك. في أفضل حالاتها، تُوَفِّر الأبوة بيئة مستقرة في أيام التَّكيُّف الأولى من هذه الحياة الجديدة في هذه البيئة الجديدة وهذا الجسد الجديد. في أسوأ حالاتها، تُعيق الأبوة قدرة الطفل على الاختيار ومعرفة الحرية،

وبالتالي لا يكون تأثير الوالِدَين في مصلحة الطفل في أغلب الأحيان.

غالباً ما يكون الآباء قد طوّروا توقعاتهم السلبية تجاه الحياة، وبالتالي يكون التأثير الذي يُمارسونه على طفلهم سلبياً هو الآخر.

مفهوم الوالد المثالي

«جيري»: مَن هو الوالد المثالي من وجهة نظركم؟

«أبراهام»: إنَّ أفضل ما يُمكن أن يفعله الوالد للطفل هو استيعاب أنَّ هذا الطفل، رغم كونه صغيراً جداً ومُعتمداً في الظاهر على والديه في بداية الأمر، هو بالفعل خالق قوي جاء إلى هذه البيئة المادية بهِمَّة عالية وغاية وقُدرة. إنّ أفضل شيءٍ يُمكن أن يفعله الوالد للطفل هو مراقبة الدليل على الذكاء، مُلَاحِظاً فقط الجوانب الإيجابية لدى الطفل.

إنَّ الفائدة الأكثر أهميَّة التي يمكن لأيٍّ والد أن يُقدمها لِأيٍّ طفل هي تعريف الطفل على نظام التوجيه الداخلي الخاص به.

نعلم أنَّ هدَفَكم من طرح هذه الأسئلة هو المساعدة في إرشاد الآباء إلى علاقات مُرضِية مع أبنائهم، ونحن متشوِّقون إلى خوض هذا النِّقاش. إلا أنَّنا نود منك كذلك أن تفهم أنَّه لم يكن في نية الأبناء، القادمين إلى هذا الواقع الزماني المكاني، أن يُولدوا في بيئة مريحة يُوفِّرها والدان مثاليان. ما إن تتواجدوا هنا، ويتفاعل أحدكم مع الآخر، وتختبروا التنافر الذي غالباً ما ينتج عن العلاقات الاجتماعية، حتى تلجأ في أغلب الأحيان إلى إلقاء اللوم على الآخرين على الطريقة التي تشعر بها أو الطريقة التي تسير حياتك وفقها. إلا أنَّك تفهم تماماً، من منظورك غير المادي، أنَّه من غير الضروري أن ينعكس تأثير مَن هم حولك سلباً على تجربتك، بل في الحقيقة، لم يكن أيٌّ منكم قبل أن يُولد، يبحث عن بيئة مثالية يُولد فيها.

إنَّ معظم الآباء يُريدون بصدق الأفضل لأبنائهم، وأمامك العديد من الآراء المتباينة حول أفضل ما يُمكن أن تُوفِّره لأبنائك. من وجهة نظرنا، ومن وجهة نظر طفلك قبل وصوله إلى هذا الجسد المادي، فإنَّ أفضل ما يُمكنك تقديمه لطفلك هو مثال واضح عن شخص يُكافح من أجل الانسجام مع المصدر في داخلك وأن تُثبت من خلال كونك مثالاً يُحتذى على الصعيد الشخصي، استغلالك الفعَّال لنظام توجيهك العاطفي.

إنَّ الأمر الذي يتسبب في معظم الاضطراب، لكلا الطرفين، الوالدين والطفل، هو سوء فهم الوالدَين لغاية الطفل وحكمته الداخلية. كما أنَّ سبب سوء فَهْم الوالد لذلك في طفله هو أنه يسيء فهم ذلك في نفسه.

بعبارة أُخرى، إن كان الوالد يرى عالماً مليئاً بأمور مهَدِّدة وخطيرة ومزعجة، ويشعر بالاحتراز والحذر في مواجهة تلك الأمور، يكون حينها خارج الانسجام مع فهمه وقُدرته الحقيقيين. وفي ظلِّ هذه الظروف، يقوم بتوجيه طفله إلى الحذر ذاته.

أمَّا الوالد الذي يُدرك قيمة نظام توجيهه العاطفي، الذي يسعى في المقام الأول إلى الانسجام مع رؤيته الأشمل، ويفهم طبيعة دوامة الطاقة الخلَّاقة، والتي تدور من أجل مصلحتك، والذي جعل أُولى أولوياته أن يكون في انسجام مع حقيقة مَن يكون، فهو يستطيع التأثير على طفله كي يبحث عن توجيهه الخاص.

إنَّ السبب الذي يجعل الكثير من الناس يلومون آباءهم على فشلهم أو تعاستهم هو أنَّه تمَّ تدريبهم من قِبل أهلهم على طلب التَّوجيه والدعم منهم. لا يستطيع الوالد مهما حسُنت نيته أن يُعوّض عن التوجيه والدعم اللذين ينبعان من الداخل. إلا أنَّ الأمر أعقد حتى من ذلك. عندما يعيش

كلٌّ واحد منكم تفاصيل التناقض الذي يُحيط بكم ويُطلق على الدوام سهام التمدد الاهتزازية، فلا بُدَّ لك من اللحاق بتلك السهام والسماح بالتطوّر الكامل لذاك التمدد، وإلا فلن تكون سعيداً. عندما يتدخَّل الوالد في مُجريات هذه العملية الطبيعية من خلال إقناعك أنَّ ما تشعر به غير مُهمّ، وأنَّه ينبغي تجاهل ما تبوح به عواطفك إليك، وأنَّ ما يهمّ حقاً هو انصياعك للآراء والقواعد والمعتقدات التي وضعها والداك، فلا عجب في حدوث تمرُّد داخلي. سيستمر التمرُّد الداخلي حتى تصل على نحو مُتعمّد وواع إلى لحظة الانسجام مع حقيقة مَن تكون.

هكذا، فإن أفضل ما يُمكن أن يفعله الوالد للطفل هو التخلّي عن محاولة السيطرة على سلوك الطفل وأفكاره، وتشجيع وعي الطفل برصيده الاهتزازي المتفرد، ودوامة الخلق لديه، ونظام توجيهه العاطفي. إنَّ السبيل الوحيد أمام الوالد كي يستطيع التأثير على فَهْم الطفل لتلك الأمور هو من خلال فهم الوالد لها على أكمل وجه.

عندما يشعر الطفل أو الوالد، بحماقة الخوف أو الغضب أو خيبة الأمل أو السُّخْط، فذلك فقط لأنَّه يرفض السماح على الصعيد الاهتزازي لاتصاله بالكائن المتمدد الذي أصبح عليه. ما تلك المشاعر السلبية إلا أعراض خسارته المحسوسة للحرية، وما شعورك بالافتقار إلى الحرية إلا لأنَّك ترفض السماح لكمال مَن أصبحتَ عليه أن يكون فاعلاً في داخلك في تلك اللحظة.

من المثير للاهتمام أنَّ النهج الأبوي الذي يتَّبعه معظم الأهل، أسلوب مراقبة العالم، تقييم مكوِّناته، تحليل صوابها وخطأها، فرزها في خانات، ومن ثمَّ العمل على توجيه الطفل بعيداً عن غير المرغوب فيه، هو العكس تماماً لما كان ينويه كلٌّ من الوالد والولد عندما أتيا إلى التجربة المادية.

بالتالي، فإنَّ رؤيتنا للمنهج الأبوي الأكثر فرحاً ونفعاً هي التالية:

أُدرك أنَّ طفلي هو خالق عظيم جاء إلى هذه البيئة المادية مثلي كي يختبر تجربة رائعة. سيستفيد طفلي من عملية تمحيص تناقضات الحياة في تحديد تفضيلاته. في كلِّ مرة يعيش فيها طفلي تجربة تُقَوِّي وعيه إزاء ما لا يُريده، سينبعث منه طلب اهتزازي بنقيض مُحَسَّن، وسيتمّ الاحتفاظ به من أجله في واقعه الاهتزازي، وفي دوامة الخلق الخاصة به. عندما يُعير انتباهه إلى نظام التوجيه العاطفي داخله ويبحث عن الأفكار ذات الشعور الأفضل، فسوف ينجذب إلى الانسجام مع «مَن قد أصبح عليه» وسيعرف اكتمال «مَن يكون». سوف يشعر في مُجمل هذه العملية بالرضا عن كونه الخالق لواقعه الخاص. بما أنَّني والده، سأدعمه تماماً في صيرورته.

ما هي الكينونات الداخلية العائلية للوالدَين والأطفال؟

«جيري»: أودُّ أن أعود إلى الوراء قليلاً إلى ما قبل ولادتنا في هذا الواقع المادي. ما العلاقات التي تكون بين الكينونات الداخلية للوالدين والطفل؟

«أبراهام»: إنَّ كلَّ من يأتي إلى العالم المادي هو عبارة عن امتداد لطاقة المصدر، إذن، وبذلك المعنَى، فإنَّ الكلَّ مرتبط بالكل. إنَّ جميع العلاقات أبدية. بمُجرّد أن يتمّ تأسيس علاقة، فلن تكفّ عن كونها موجودة. لقد أتيتم من العالم غير المادي ضمن ما لكم أن تُسمّوه تَجَمُّعات من الطاقة أو عائلات من الوعي، كما أنَّ لديكم دون استثناء، جذوراً اهتزازية غير مادية ممتدة تربطكم بأفراد عائلاتكم المادية.

إنَّ النيَّة الأساسية التي عقدتها فيما يخصّ مشاركتك في الخلق مع أشخاص آخرين لم تكن نية التَّبَعية على الإطلاق. لقد عرفتَ أنَّه من خلال تَنَوُّع العلاقات الشخصية، ستتوالد المزيد من أفكار الخلق

الرائعة، وقد وجدتَ متعة بالغة في توقّع الأفكار الجديدة التي ستتولّد من تلك العلاقات. قبل ولادة الطفل، وحتى قبل ولادة الوالد، قمتم جميعاً بتوقّع تفاعلكم المستقبلي وعرفتم أنَّ القيمة ستتولّد منه. لأنَّك كنت تفهم اتصالك غير المادي، كان انتباهك بالدرجة الأولى منصباً على تمددك، ولذلك لم تكن تنظر إلى الوراء، أو تتحرى الجذور، أو تبحث عن الاستقرار والأمان. لقد كنتَ مستقِراً وآمناً.

«جيري»: هل من فائدة نجنيها من التفكير الواعي بالصلة التي كانت تربطنا بوالدينا قبل أن نُولد؟

«أبراهام»: ما من فائدة عظيمة تجنيها من محاولة الالتفات بحثاً عن أصولك غير المادية لأنَّها ليست محسوسة بما يكفي بالنسبة إليك كي تفهمها تماماً بالنظر إلى تركيبتك المادية، وبما أنَّك لا تستطيع التوصل إلى فهم حقيقي لها، فإنَّ إثباتها هو مُجرّد صرف نظر عمّا عزمتَ عليه في لحظتك المادية الآنية. إلا أنَّك، والأهم من ذلك، من خلال التفاعلات التي اختبرتموها معاً في هذا الواقع الزماني المكاني، قد أرسلتَ طلبات قوية، كما أنَّك عامل مُحفِّز لتمدد شخص آخر. عندما تبذل جهداً لتنسجم مع النسخة المتمددة من ذاتك، فسوف تنسجم أيضاً مع النسخة المتمددة لوالدَيك، وسيكون الرضا الذي سينتج عن ذلك الانسجام هائلاً. يُمكنكَ تحقيق كلّ ذلك من خلال عملية بسيطة وهي البحث عن الجوانب الإيجابية لبعضكم البعض والعثور على أسباب للامتنان قدر الإمكان.

هل تتشارك العائلات نوايا محددة قبل الولادة؟

«جيري»: إذاً، بما أنَّ علاقاتنا أبدية، هل لدينا نوايا محددة بشأن تفاعلنا مع والدينا أو أطفالنا بعد أن نُولد؟ أم أنَّها كلّها نوايا عامة نوعاً ما؟

«أبراهام»: في معظم الحالات، تكون نواياك ذات طبيعة عامة بمعنى أنَّكَ فهمتَ قدرتك الخلّاقة الخاصة وقوانين الكون، وشعرتَ برغبة هائلة في الوثوب، تحريك الأمور، اختبار التناقض، والخلق. لقد نظرتَ إلى والدَيك على أنّهما سبيل رائع إلى التجربة المادية، وأنَّهما يُوفران لك الاستقرار في الفترة الأولى إلى أن تقف على قدميك الإبداعيتين إن صَحَّ التعبير. كانت نيتك المهيمنة هي الوصول إلى جسدك المادي والانغماس في التناقض، الأمر الذي عرفتَ مسبقاً أنَّه سوف يحملك على أن تأخذ الفكرة والحياة إلى أبعد الحدود. لقد توقعتَ أن تُوفّر لك علاقاتك بوالديك وسائر الناس، قاعدة رائعة للتباين، وفي النتيجة قاعدة رائعة للطلب، وقاعدة رائعة للتمدد، وكنتَ على علم أنَّ التفاصيل سوف تأتي فيما بعد من خلال عيش الحياة، ولم تُحاول اكتشاف ذلك بكامله مقدَّماً.

مَن هم الأشخاص الذين نكون أكثر مسؤولية تجاههم؟

«جيري»: هل تقولون إنَّ مسؤوليتنا كآباء تجاه أبنائنا أو مسؤوليتنا كأبناء تجاه آبائنا لا تختلف عن مسؤوليتنا تجاه أيِّ إنسان على هذا الكوكب؟

«أبراهام»: نعم هذا ما نقوله. لقد أتيت إلى هذه التجربة المادية كشريك في الخلق مع كل مَن يسكن كوكبك.

ما الذي يُمكن للوالدين تعلمه من الأبناء؟

«جيري»: كما يتعلّم الأستاذ من الطالب أثناء تَعَلّم الطالب من الأستاذ في كثير من الأحيان، هل يحدث الأمر ذاته مع الوالدَين؟ هل يتعلّمون من أبنائهم؟

«أبراهام»: عندما يُولد سؤال في داخلك، تتشكَّل في الحال الإجابة المُكافئة في واقعك الاهتزازي. بينما تتخَبَّط في خِضَم مشكلة ما، يبرز حل مكافئ في واقعك الاهتزازي. إذن، من الطبيعي، خلال تفاعلكم مع بعضكم البعض: الوالد مع الولد، المُعلِّم مع الطالب، شخص مع آخر، تكتشف أسئلة ومشكلات تخلق بدورها إجابات وحلولاً. بالتالي، فإنَّ التَّعَلُّم «أو ما نُفَضِّل أن نُسمّيه التمدد» هو نتيجة تجربة الخلق المشترك برمتها.

«جيري»: إذن، نحن نتعلّم على الرغم من أنّنا لا نُدرك ذلك؟

«أبراهام»: ما لم تكن متوافقاً اهتزازياً مع حقيقة مَن تكون، وما لم تكن في انسجام اهتزازي مع نسختك الآخذة في التمدد والموجودة في دوامتك الاهتزازية، فلن تستطيع أن تكون واعياً بتمددك. إنَّ تمددك ثابت، أمَّا مواكبته فهي اختيارية. كلَّما كانَ شعورك أفضل، ازدادت مواكبتك لتمددك وازداد إحساسك بذاك التمدد. بعبارة أخرى، لقد تعلَّمت «حقيقة مَن تكون»، ولكن إن لم تكن في الدوامة، فلن تتمكّن من فهم ما تعلمته. تمنحك كلّ تجربة المزيد من المعرفة، أدركتَ ذلك أم لم تُدركه.

لماذا يستجيب الإخوة إلى المؤثرات المتساوية على نحو مختلف؟

جيري: لقد لاحظتُ أنَّه على الرغم من أنَّ الإخوة يأتون من الأب والأمّ ذاتهما، إلا أنَّهم على الأغلب لا يترعرعون ويكبرون مثل نُسخ كربونية عن بعضهم البعض. بعبارة أُخرى، من الممكن أن يكبر أحد الأطفال ليكون في صحة جيدة وسعيداً وما أُسمّيه أنا كائناً ناجحاً، في حين يختبر الأخ أو الأخت الذي أتى من العائلة ذاتها، تجربة حياة مُؤلمة للغاية. هل يعني ذلك أنَّ تأثير الوالدين المتساوي على كلّ طفل، لا يُشكل عاملاً مهماً فيما يكون عليه الأبناء عندما يكبرون؟

أبراهام: من غير الممكن الحفاظ على النجاح الدائم الذي تُشير إليه بالسعادة دون سعي واعٍ إلى الانسجام مع كينونتك غير المادية المطلقة. من المُمكن أحياناً أن يكون الوالد أو الأستاذ عاملاً محفزاً ومؤثراً عليك في هذا الاتجاه. يُولد كلّ إنسان ولديه رغبة في أن يشعر أنَّه في حالة جيدة، ويملك ميولاً فطرية طبيعية نحو إيجاد ذلك الانسجام. إنَّ التأثير هو الذي يُعيق ذاك الانسجام الطبيعي والذي هو بالفعل محور نقاشنا، لأنَّ الأطفال ينجذبون تلقائياً إلى الشعور الجيد وإلى الانسجام مع المصدر. بعبارة أخرى، إذا تُركوا لفطرَتِهم الطبيعية المتفردة، فإنَّ الأطفال سيشقُّون طريقهم إلى الانسجام بسرعة أكبر. إلا أنَّ الآباء الحذرين وحسني النية غالباً ما يكبتون هذه الدوافع الطبيعية من خلال القلق بشأن ما قد يحدث، ومن خلال التأثير على أطفالهم لإبعادهم عن نظام توجيههم.

بخلاف ما يعتقد فيه معظم الآباء والأمهات، كلَّما تراجع القلق الذي يشعرون به إزاء صالح طفلهم، كان طفلهم في حالٍ أفضل، لأنَّه في غياب هذه التكهنات السلبية والقلق، تزيد احتمالية انجذاب الطفل إلى انسجامه المتفرد.

إذن، وبالعودة إلى تفاصيل محددة من سؤالك، غالباً ما تتمّ ولادة الطفل الأول بحسن النية، إلا أنَّ إفراط الأهل في حمايته يجعله عرضة للتأثير السلبي والمقلق والمضطرب أكثر من الأطفال المولودين بعده.

هناك العديد من العوامل التي تُؤثر على الطريقة التي يشعر بها الأطفال، أو الناس على نحو عام، إلا أنَّه من الأهمية بمكان أخذ عامل واحد منها في عين الاعتبار: هل تتناغم الفكرة التي يعرضها هذا الشخص مع فكرة المصدر داخله في هذه اللحظة؟ ذلك هو المؤثر الذي تحتاج إلى التناغم معه. أمَّا جميع المؤثرات الأُخرى فهي ثانوية،

تماماً كقطعة الفلّين، التي تحجزها تحت الماء، وما إن تفلتها حتى تسلك أقصر طريق للعودة إلى السطح، عندما تنعتق من المقاومة التي سببتها أفكارك المناقضة للمصدر، سوف تعود إلى الوضوح، السعادة، النجاح، ومعرفة مصدرك.

هل ينبغي على الأطفال أن «يحذوا حذو» والديهم؟

«جيري»: اعتادت والدتي أن تقول لي: «حسناً «جيري»، كما تعلم، أنت تسير على خُطى والدك» أو «على خُطى والدي»، أو «عمك»، ولا أزال أذكر شعوري بالرفض الشديد لكلامها.

«أبراهام»: لماذا تعتقد أنّك عارضتَ ذلك؟

«جيري»: أنا حتماً لم أكن أعتقد أنّني أحذو حَذوَ أيٍّ كان، ولكن يبدو كذلك أنّها عندما كانت تلفت نظري إلى ذلك الأمر، فقد فعلت ذلك تعبيراً عن رفضها لي في ذلك الوقت.

«أبراهام»: إنَّ هذا بالفعل ما أردنا منك أن تُدركه. إنَّ السبب في التنافر الذي شعرتَ به يكمن في أنَّ رأي والدتك المستنكر قد فَعَّل داخلك فكرة غير متوافقة نهائياً مع كينونتك الداخلية. بعبارة أُخرى، عندما أشارَت والدتك إلى عيب فيك، وراحَت تُشبِّهه إلى عيب موجود في شخص آخر، كانت تُحاول نوعاً ما السيطرة عليك عبر تهديدك باحتمال حدوث نتيجة غير مُرضِية، فيما راحَت كينونتك الداخلية تعرض لك رأياً مختلفاً تماماً. كان شعورك السلبي مُؤشّراً يدلّك على التباين، فهكذا يعمل نظام التوجيه لديك. كلّما أحسستَ بشعور سلبي، فهذا يعني أنَّ الفكرة الفاعلة لديك «لا يهمّ من أين جاءتك» لا تتوافق مع ما تعرفه كينونتك الداخلية حول هذا الموضوع.

«جيري»: حتى اليوم، من وقت لآخر، يطرأ أمر ما يُذكّرني بوالدتي وإشارتها إلى بعض تلك العيوب.

«أبراهام»: لا يزال ينتابك شعور سلبي عندما يحدث ذلك، ممّا يعني أنَّ كينونتك الداخلية لا تزال غير متفقة مع كلام والدتك.

هل من الضروري أن تُحَدِّد الصفات الوراثية تجربتي المستقبلية؟

«جيري»: لكن أليس هناك صفات ننقلها إلى أبنائنا؟ بالطريقة نفسها التي انتقلَت فيها الصفات الجسدية، ألا ننقُل أيضاً صفات أخرى؟

«أبراهام»: ما الذي تفكِّر فيه بالضبط؟

«جيري»: كالمقدرة الذهنية، والمقدرة البدنية، والقدرات، والصحة. ما مدى سيطرة ذلك عليَّ الآن؟

«أبراهام»: لستَ مُضطراً إلى التأثر سلباً بأيِّ شيء، ولكن عندما يتمّ التأثير سلباً عليك، فذلك لأنَّك تسمح للفكرة الفاعلة لديك أن تكون فكرة رافضة لما تُريده حقاً.

من الشائع جداً تمرير التَّوقُّعات السلبية من جيل إلى جيل، ولكن في أيِّ لحظة، فإنّ الشخص الذي يُدرك تنافر تلكَ الفكرة السلبية، ويفهم أنَّ الشعور السلبي يعني أنَّ كينونته الداخلية غير موافقة، يستطيع إسقاط تلك الأفكار المقاومة بالتدريج، والتي هي في صميم جميع الأمراض، والعلل، والتجارب السلبية.

ألا ينبغي إبعاد الأطفال عن الأهل «المُسيئَين»؟

«جيري»: لو أنَّ القواعد والقوانين الحالية كانت موجودة عندما كنتُ طفلاً، وأعيش الحياة التي عشتها، لَتَمَّ إبعادي عن والِداي

ووضعي في دار للتّبَني. إلا أنه في ذلك الوقت، أعتقد أنَّ الأمر كان مقبولاً نوعاً ما، لأنّنا جميعاً كنا نعيش بتلك الطريقة، ولكن، عندما كبرتُ وغادرتُ، لم أنظر إليه على أنَّه ذاك الأمر السلبي. أعتقد حتى أنَّني نظرتُ إليه فيما بعد على أنَّه أشبه بمغامرة، أو طريقة حياة مليئة بالإثارة والتَّنَوُّع. من أجل هذا، لم أنظر إلى الماضي ولم أُلقِ اللوم على والداي على الطريقة الرهيبة التي عاملاني بها. كان ذلك ببساطة طريقتنا في التشارك في الخلق. بعبارة أُخرى، عرَفتُ دوري وسط ذلك كلّه، وأفترض أنَّهم عرفوا دورهم كذلك، إلا أننا اليوم، نعيش في عصر مختلف، تمثّل فيه الإساءة إلى الطفل قضية كبيرة.

يبدو لي أنَّ هناك الكثير من الناس الذين يُعَرِّضون أنفسهم عمداً إلى ما أعتبره إساءة عندما يلعبون الهوكي أو كرة القدم، أو خوض تحدٍّ في الملاكمة. هل من المحتمل أنّنا جميعاً نختار ذلك، وأنَّني بطريقةٍ ما، اختَرتُ تلك المعاملة السيئة من والداي؟

«أبراهام»: نحن نُقدِّر سؤالك لأنَّ الكثير من الناس رُبّما يُعارضون فكرة التشابه بين الأشخاص الذين يتعرّضون للضرب عن طريق أنواع الرياضة التي اختاروها في اللعب، والأطفال الذين يتعرّضون للضرب من قِبل والديهم، ولكنَّك على حق بشأن التشابه.

إنَّ ما لا يفهمه الناس هو أنَّك لا تختار شيئا من خلال النظر إليه والصِّياح: «نعم، أودُّ الحصول على بعض من ذاك!». إنَّك تختار عن طريق انتباهك إلى الأشياء. في هذا الكون القائم على الجذب، عندما تنظر إلى شيء غير مرغوب فيه، فإنَّ انتباهك إليه يُسبب تفعيل الاهتزاز في داخلك، فيجلب قانون الجذب المزيد منه إلى تجربتك.

بالطبع إنَّه لشيء فظيع أن تُساء معاملة الطفل، ولكن من الفظيع أيضاً حرمان الطفل من حرية أن يعيش حقيقة مَن يكون. نحن نُريد منك

أن تفهم أنَّه في كلِّ حالة من الحالات، يُعاني أولئك الذين يمُارسون سوء المعاملة، بغضّ النظر عن مدى قسوتها على مقياس الأمور غير المرغوبة لديك، من انعدام صلتهم بالمصدر أثناء ممارستهم الإساءة. بعبارة أخرى، إنَّ معاناة الطفل من الإساءة من قِبل الوالدين ليست وحدها المشكلة، بل مُعاناة الراشد من أذى الانفصال.

ينبغي النظر إلى إبعاد الطفل عن الإيذاء البدني على أنَّه أفضل ما يُمكن القيام به في تلك الظروف، إلا أنَّ ذلك الإجراء لن يُعالج المشكلة البتة. في الواقع، لن يُؤدّي الإبعاد المادي للطفل عن والديه إلا إلى تفاقم التنافر الذي كان أصل سوء المعاملة. يشعر الوالد الذي يحمل مشاعر عدم الجدارة الآن بالمزيد من عدم الجدارة، وفي محاولة منه لتحسين الحالة التي يشعر بها عادةً ما يلجأ إلى المزيد من إساءة المعاملة. أمَّا الطفل الذي أنهكته التجربة برمتها، فسيشعر أنَّه أقل أمناً، لأنَّه لم يعُد يُسمح له الآن بالتفاعل مع شخص يُحبّه حقاً.

لن تنتهي قضية سوء معاملة الأطفال ما لم يستوعب الناس العواطف التي يشعرون بها وما لم يكونوا قادرين على التحكّم في اتجاه أفكارهم. ما لم يتم التّخلص من الإساءة الموجَّهة إلى الذات جراء منع أنفسهم من التواصل مع مَن أصبحوا عليه، ومع كينونتهم الداخلية، فإنَّ العنف، بكلِّ أشكاله سوف يبقى.

إنَّ الأطفال مرِنين ويعودون إلى اتصالهم بالمصدر بسهولة أكبر ممَّا يفعل البالغون. في غياب أخصائي اجتماعي يُبيّن لك مدى الإساءة الذي تعرّضتَ لها، نجوتَ من الإساءة، وأطلقتَ سهام الرغبة نحو واقعك الاهتزازي، واستفدتَ من التجربة. هذا أمر يصعب للغاية على الناس فهمه. «لماذا يأتي طفل ما طواعية إلى منزل تُمارس فيه الإساءة؟ لماذا يسمح الإله المُحِّب بأمر كهذا»؟

من أجل ذلك، نُذكّرك أنَّك لم تكن تبحث عن عش دافئ، حيث لا شيء أمامك تراقبه سوى الأمور المثالية. لقد أردتَ التنوع والاختلاف، وحتى التَّضاد، وأردتَ فرصة لتحديد التجربة الأفضل. لقد عرفت أنَّك خالق، وأردتَ خبرات تُساعدك على الاختيار. أنت تتعلّم وتتمدد طوال أيام حياتك، وليس فقط حين تكون طفلاً.

هل ينجز الأطفال الأعمال المنزلية دون الانضباط؟

«جيري»: «أبراهام»، ما هو موقع الانضباط ضمن المعادلة التي بين الآباء والأبناء؟ من أجل تدفُّق متناغم لتأدية تفاصيل الحياة المادية مثل تنظيف المنزل، وإخراج القمامة، وهكذا دواليك، كيف ترون الانضباط؟

«أبراهام»: لسنا من أنصار الانضباط لأنَّه من عناصر محاولة تحفيز الآخر على العمل، ونحن لا نراه مُجدياً على الإطلاق. بعبارة أُخرى، إذا كان لدى الوالد رغبة في بيئة منزلية منظمة جيداً، وصورة متخيلة عن الأبناء الذين يعيشون في المنزل كمساعدين متناغمين، بالتالي ليس ثمة انفصال اهتزازي داخل هذا الوالد، لأنَّ رغباته وتوقعاته متطابقة اهتزازياً. في ظلّ تلك الظروف، وسوف يقوم بإلهام التعاون الطوعي من قِبل أولاده. إنَّنا نُشجع هذا النوع من الإلهام أكثر من التحفيز.

يعمل التحفيز على النحو التالي: يُدرك الوالد أنَّ هناك الكثير للقيام به، فيُركّز على الأطفال غير المتعاونين، ولا تتوافق ملاحظته مع رغبته، ولهذا يعيش تجربة التنافر الاهتزازي، الذي يظهر على شكل شعور سلبي. في شعوره بالإحباط، أو الغضب، فإنه يُصدر إنذاراً حول التأديب الذي ستتم ممارسته ما لم يتحقق التعاون. يتمّ تحفيز الطفل للقيام بعمل ما لأنَّه لا يرغب في التبعات السلبية لتكاسله، ولكن بسبب افتقاره للاتصال بالمصدر، يكون مُتوانياً، يعوزه التركيز، لا يُبلي

حَسَناً، ويمقت أن يُفرَض عليه القيام بهذه المهمة، ويستمرّ الحال. هذا مثال ممتاز على عدم إمكانية الوصول إلى المكان الذي تُريده انطلاقاً من هناك.

لو كنّا أباً أو أمّاً، أو أيّ شخص يُريد أن يُلهِم السلوك الإيجابي لدى آخر، لَقُمنا بواجبنا الاهتزازي الشخصي أولاً. كنّا لننسجم مع طاقة مصدرنا من خلال تصوّر النتيجة التي نسعى إليها، ومن خلال اعتبار أولئك المعنيين بمثابة أهداف إيجابية لانتباهنا. لن نسمح لأيِّ سلوك راهن غير مرغوب فيه، أن يكون سبباً لانتباهنا له.

إليك طريقة أُخرى لصياغة هذا: لا تدع أطفالك يصرفوا انتباهك عن رؤية الأطفال المتعاونين والسعداء الموجودين في رصيدك الاهتزازي. إذا كنتَ قادراً على التمسّك برؤيتك للتعاون وعلى ألّا تُعير انتباهاً إلى عدم استجابتهم، الذي من شأنه أن يحول بينك وبين قوتك، سوف يشعرون في نهاية المطاف بجاذبية التأثير القوي للاتصال لديك، وسوف يُصبح أطفالك مبدعين للغاية، فيبحثون فعلياً عن طرق كي يكونوا مفيدين، بدلاً من أن يستكثروا الواجبات البسيطة التي يقومون بها لأنّك أقنعتهم أنّه ستكون هناك عواقب سلبية إذا لم يفعلوا.

هل من الضروري أن يُقيّد «التناغم العائلي» الحرية الشخصية؟

«جيري»: عندما يعيش أفراد العائلة مع بعضهم، سواء كانت عائلة صغيرة من والد وولده، أو مجموعة أكبر مؤلفة من أربعة عشر شخصاً من والدين وجدَّين وأولاد، وجميعهم يسكنون في بيت عائلي واحد، كيف تقترحون توافقهم معاً من حيث احترام بعضهم بعضاً، دون أن يفقدوا حريتهم الفردية؟ ألا يتوجّب على أحدهم أن يكون في موقع المسؤولية، أم يُمكن لكلٍّ واحد منهم أن يكون حراً ويتّخذ قراراته الخاصة ولا يزال يعيش في انسجام كفرد من العائلة؟

«أبراهام»: من المُمكن لمجموعة مهما كان حجمها أن تعيش أو تلهو أو تعمل في تناغم إذا كان الأفراد المعنيون منسجمون في المقام الأول مع حقيقة مَن يكونون. كما أنَّه من غير الضروري أن يكون كلُّ مَن في المجموعة منسجماً مع كينونته الداخلية قبل أن تتمكّن من اختبارٍ تجربة متناغمة داخل المجموعة. إنَّ الانسجام الذي يبحث عنه كلُّ مَن في هذه المجموعة المتفاعلة هو الانسجام مع كينونتهم الداخلية المتفردة، وحينما يتم تحقيق ذلك، حينها وفقط حينها، يحدث الانسجام مع الآخرين. إنَّ الشخص الذي يعيش على الدوام داخل دوامته المتفردة سوف يجد الانسجام مع الآخرين حتى عندما لا يجدون هم الانسجام معه.

إنَّ كلَّ ما يرغب فيه الجميع، سواء كان هدفاً مادياً، أو حالة جسدية، أو وضعاً مالياً، أو علاقة متناغمة، إنَّما هو مرغوب لسبب واحد فقط: لاعتقادهم أنَّهم سيشعرون على نحو أفضل عند نواله. بمُجرّد أن تُبيِّن لنفسك من خلال التدرب باستمرار على الأفكار التي تمنح شعوراً أفضل، ومن خلال وضع قوائم بالجوانب الإيجابية، ومن خلال الانغماس في موجة عارمة من التقدير، أنَّكَ تستطيع الحفاظ على انسجامك مع كينونتك الداخلية المتفردة والبقاء في الدرجة الأولى داخل دوامة الخلق الخاصة بك، فسوف تجد الانسجام في العالم حولك أيضاً.

مَن سيكون المسؤول؟ إنَّ أفضل طريقة لصياغة ذلك هي: مَن الذي سيقود هذه المجموعة؟ أمَّا الجواب على هذا السؤال فهو: إنَّ الذي يكون في انسجام مع المصدر أقوى من الملايين ممَّن ليسوا كذلك. بالتالي، فإنَّ الشخص الأكثر انسجاماً مع كينونته الداخلية، ومع دوامة الخلق الخاصة به، ومع القوة التي تخلق العوالم سوف يظهر كقائد

للمجموعة. ينجذب الناس تلقائياً إلى الأشخاص أصفياء الذهن، المطمئنين، والسعداء.

إن لم يكن هناك في المنزل مَن حقق هذا النوع من الانسجام، عندئذ تقع القيادة عادة على عاتق الأكبر أو الأقوى أو الأعلى صوتاً. لكنَّنا لا نرى في المجموعة التي لم يُحقق أيّ من أفرادها الانسجام مع المصدر أيَّ قيادة حقيقية.

ينظر كثير من الناس إلى الحياة والقيادة بطريقة رجعية للغاية. يريدون من الناس أن يتصرفوا بطرق تسرُّهم بحيث أنَّه من خلال مراقبتهم لما يسرُّهم، سيكونون مسرورين.

إنَّنا نُشَجِّعك على تركيز انتباهك على الأفكار التي تسرُّك، حتى عند عدم وجود دليل سار تلاحظه، لأنَّ الغياب الدائم للمقاومة، والمشاعر السلبية، يُؤديان بك إلى الانسجام مع كلّ ما هو داخل دوامتك. إنَّ الأسرة السعيدة والمنسجمة موجودة في دوامتك.

أيُّ أفراد العائلة يجب أن يكون في موقع المسؤولية؟

«جيري»: إذاً، في هذه العائلة التي نتناقش حولها، أليس هناك مسؤول؟

«أبراهام»: إنَّ هذا أشبه بالسؤال عمَّن يُسيطر على الآخرين، في حين أنَّ السيطرة الفعلية الوحيدة التي تملكها هي السيطرة على وجهة أفكارك الخاصة. إنَّ الإجابة التي سيُقدّمها معظم الناس هي: «إنّ الأكبر سنّاً أو الأكثر نفوذاً هم المسؤولون أو المسيطرون»، إلا أنَّ تاريخك الخاص لا يُؤكِّد ذلك، لأنَّ ذلك يتحدّى قانون الجاذبية. ذاك الذي يكون متَّصلاً بحقيقة مَن يكون، بعبارة أُخرى، إنّ الذي يكون داخل دوامته الاهتزازية المتفردة، أقوى من الملايين الذين ليسوا كذلك.

ليست السيطرة على سلوك أو اعتقادات عائلتك هي ما تنشده، بل السيطرة على قدرتك على رؤيتهم كما تُريد لهم أن يكونوا. عندما تفوز بالسيطرة على أفكارك وتكون في توافق مع نسختك المتطورةَ دائماً والمتمددة التي كونتها عن حياتهم السعيدة والناجحة، سوف تكون قدرتك على التأثير فاعلة إلى درجة تجعل الذين يُراقبونك يتعجّبون عن السبب الكامن وراء سحرك.

إنَّ ما نُشجعكَ عليه هو أن تكفّ عن القلق حِيال ما يفعله الآخرون، وتسعى إلى الأفكار والكلمات والأفعال التي تَمنحك شعوراً جميلاً. وجِّه نفسك نحو الانسجام الاهتزازي مع جميع التجارب الرائعة والعلاقات التي قمتَ بإسقاطها في دوامة الخلق الخاصة بك، ولاحِظ التناغم الذي سيُحيط بك نتيجة عملك الاهتزازي.

الآباء والأبناء، والتناغم في مقابل التصادم

«جيري»: لا يسعني إلَّا أن أُلاحظ كيف تغيّرت حَركيَّة الأسرة منذ أن كنتُ طفلاً. كان والداي يعتقدان بجلاء أنّ مسؤوليتهما تكمن في أن يكونا مسئولين عني. أعتقد أنّ أمي فعلَت الكثير ممَّا فعلت بناءً على اعتقادها أنَّها كانت تقوم بالأفضل بالنسبة إليّ، ولكن بات من الواضح بالنسبة إليّ الآن، ممَّا قد تعلمتُه منكم وبسبب الضرب الذي مارسَته علي، أنَّها لم تكن في انسجام مع كينونتها الداخلية المتفردة معظم الوقت.

قبل فترة قصيرة مَضَت، كنتُ أسير في الممر هنا، ولاحظتُ وجود أمٍّ وابنتها. كانت الطفلة تتراجع إلى الوراء وتصيح: «كلا!».

قالت والدتها: «ياه؟».

قالت الفتاة الصغيرة، «كلا!».

ثمّ قالت الأم: «حسناً، تُريدين أن تكوني القائدة؟».

قالت الفتاة الصغيرة، «نعم» وهكذا نزلت الفتاة الصغيرة العابسة على الأدراج في حين كانت أمها تنتظر، ومضت تُوَجِّه والدتها إلى حيث أرادت أن تأخذها.

حدثتُ نفسي أنَّ البندول بات يتأرجح في اتِّجاه معاكس تماماً لما كان عليه وأنا طفل. أصبح من المألوف اليوم أن نرى الأطفال الصغار يُوجّهون الأوامر إلى آبائهم ونرى الأهل يخضعون لمطالبهم. هل من الممكن أن تُناقشوا ذلك من فضلكم؟

أبراهام: عندما لا يكون الأشخاص المعنيون في حالة الخلق المشترك، وليس هناك ولا واحد منهم قد منح وقتاً للانسجام مع قوة دوامته المتفردة، أي عندما يكون كل المعنيين خارج دواماتهم، عادة ما يكون الشخص الأكثر انفصالاً، أي الشخص الذي يُعاني شعوراً بالغ السوء، هو سيد الموقف. إلا أنَّ قياس القوة لدى مَن لا قوة لهم يُشبه إلى حدٍّ ما طلب الوضوح من شخص مشوش. لا شيء مُثمِر يحدث، والجميع تعساء.

من وجهة نظرنا، لا يقوم بالقيادة الفعالة أو الأبوة الفعالة أو التوجيه الفعال إلا الأشخاص الذين هم دائماً في داخل دواماتهم الخلّاقة. إذا لم تغتنم الوقت لتكون منسجماً مع قدرة ووضوح ومعرفة المصدر، فأنت عاجز عن تأدية القيادة.

يتعلم الأبناء نوبات غضبهم من الكبار المنفصلين، والخارجين عن الانسجام.

يتعلّم الأبناء استقرارهم ووضوحهم من الكبار الذين هم في انسجام مع المصدر.

هل ينبغي على الأبناء أن يكونوا موسومين بمعتقدات أهلهم؟

السائل: في كثير من الأحيان نُصبح آباء في سنٍّ صغيرة جداً حيث لم نتعلّم بعد الأمور التي سنعرفها لاحقاً في الحياة. فكيف نستطيع أن نُعلِّم أبناءنا ونحن لم نتَعَلَّم بَعد؟

«أبراهام»: لا يزال أولادك على الأغلب يتذكّرون الأمور التي نسيتها أنت: فهم لا يزالون يتذكّرون أنّهم صالحون، ولا يزالون يتوقّعون أن تكون عاقبة الأمور خيراً بالنسبة إليهم، ولا يزالون في انسجام اهتزازي مع كينوناتهم الداخلية المتفردة. بعبارة أخرى، لا يزال أولادك في دوامتهم. هذا هو أحد الأسباب التي تجعلهم غير راغبين في أغلب الأحيان في الإنصات إليك، أو الاتفاق معك، عندما تُخاطبهم بطريقة غير ملائمة إلى حدّ ما. تظهر هنا فكرة أخرى خاطئة ومهمة:

الفرضية الخاطئة الحادية والعشرون: من واجبي كوالد أن أملك جميع الإجابات حتى أستطيع تعليمها لأبنائي.

لن تملك جميع الأجوبة على الإطلاق لأنّك ما كنت لتسأل جميع الأسئلة على الإطلاق. سوف تكتشف على نحو لا نهائي نقطة انطلاق جديدة للتّباين الذي سيُولّد المزيد من الأسئلة التي تتطلّب إجابات. في الواقع، ذلك هو فرح حياتك الأبدية. فرح التّطوُّر والتمدد والاكتشاف السُّرمدي. إنّ الكلمات لا تُعَلِّم. إنّما تجربة الحياة هي التي تُعَلِّم. إنَّ أولادك لم يخرجوا إلى الحياة كي يتعلّموا من كلامك، وإنّما كي يتعلّموا من تجاربهم الحياتية المُتفرّدة.

إنَّ أعظم قيمة تمثِّلها لأولادك هي أن تفهم العلاقة التي بين الجانبين المادي وغير المادي منك؛ وتستغلّ على نحو فعّال نظام توجيهك العاطفي، وتعمل كلّ يوم لتكون أقرب ما يُمكنك إلى دوامتك المتفردة.

إذا لم تكن داخل دوامتك، وبالتالي لا تشعر أنَّك في حالة جيدة، لا تتظاهر أنَّك تشعر بذلك. كُن واقعياً. دع أطفالك يعرفون أنَّك تُدرك عدم انسجامك مع حقيقة مَن تكون، أثبت لهم رغبتك في إيجاد ذاك الانسجام. بيِّن لهم العمليات التي تعلّمتها والتي تجعلك تشعر على نحو أفضل وطَبِّقها مراراً وعلناً إلى أن تكون بارعاً جداً في التحرّك داخل دوامتك متى شئتَ.

إذا تظاهرتَ أنك سعيد عندما لا تكون كذلك، أو واثقاً عندما تكون خائفاً، فلن تُسَبِّب سوى الارتباك لأولادك. أظهِر لهم من خلال وضوح المثال الذي تضربه لهم على نحو مُتعمّد، كيف أنَّ حياتك تمضي على نحو جيد عندما تُحسّن التعامل وعلى نحو مُتعمّد مع الفجوة الاهتزازية بين الجانبين الاهتزازيين لديك. فليعلموا أنَّك ترغب في أن تشعر أنَّك في حالة جيدة، وبيِّن لهم أنك تستطيع أن تشعر بذلك متى شئت، بغضّ النظر عمّا يحدث حولك.

إنّ الأهم من ذلك كلِّه، أن تدع أولادك يفهمون أنَّك لا تُحمِّلهم، أو تُحمِّل سلوكهم، المسؤولية عن الحالة التي تشعر بها. حرِّرهم من العبودية المستحيلة للحاجة إلى إرضاءك، وعند القيام بذلك، فإنَّك تدلّهم على نظام توجيههم الرائع.

من المُلام على هذه الأسرة المفككة؟

السائل: كانت تجربتي في الطفولة هي عبارة عن والدين يصرخان ويصيحان ويتشاجران، وأولاد يُضربون. لقد نشأتُ ولديَّ اعتقاد راسخ أنَّ العالم ليس مكاناً آمناً، وأنَّ أموراً سيئة حقاً يُمكن أن تحدث. ثمّ خضعتُ إلى العلاج مدة خمس سنوات، وخلصتُ نتيجة لذلك إلى الاعتقاد بأنَّ ما حدث لي لم يكن مسؤوليتي، بل كنتُ ضحيّة والدين فاقدين للسيطرة.

أبراهام: على الرغم من أنَّ المعالج لم يكن يُريدك أن تشعر بالذنب تجاه ما حدث لك، إلا أنَّ إلقاء اللوم على والديك لن يُفيدك البتة، لأنَّه سواء كنت تشعر باللّوم أو الذَّنب، فأنت لا تزال خارج دوامتك، ولا تزال في حالة عدم انسجام مع حقيقة مَن تكون. ما من استنتاج تخلص إليه أكثر تدميراً من اعتقادك أنَّك ضحيّة، وأنّه لدى الآخرين القدرة على إلحاق الألم والمعاناة بك.

حسناً، نعلم أنَّه من الصعوبة بمكان فهم ما نرمي إلي، كونك مررتَ بتجربة كنتَ فيها المتلقي للألم والمعاناة الناتجين مباشرة عن أمر قام به أحدهم. هناك عوامل مهمة ينبغي شرحها لإيصال المعنى إليك: إنَّ والديك لم يضرباك لأنَّك كنت سيئاً، وليس لأنَّهما كانا سَيِّئَين، بل قاما بذلك لأنَّهما كانا خارج الانسجام، ولأنَّهما شعرا بالضعف. إنَّ الأمر منطقي «في الحقيقة هو منطقي للغاية» بالنسبة إلى شخص ما أن ينتقل من الشعور بالعجز إلى الشعور بالانتقام أو الغضب، لأنَّ ذلك يمثِّل خطوة نحو الانسجام حسب المقياس الاهتزازي.

بعبارة أُخرى، فإنَّ الشعور بالعجز هو الانفعال الذي يُشير إلى المسافة الأبعد عن دوامة حقيقة مَن تكون. أمَّا الانتقام فهو أقرب، والغضب أقرب، والقهر أقرب إلى حقيقة مَن تكون، أمَّا الإحباط فهو أقرب بكثير إلى حقيقة مَن تكون، بينما الأمل أقرب بمراحل من حقيقة مَن تكون، لقد وصلتَ تقريباً وتكاد تكون داخل الدوامة. إنَّ الاعتقاد بالعافية ومعرفة العافية موجودان داخل الدوامة جنباً إلى جنب مع التقدير والحُبّ والشغف والحماس وجميع العواطف التي تمنح شعوراً جيداً.

عندما وجدتَ نفسك وسط وضع رهيب خارج عن السيطرة، كانت ردة فعلك هي أن تكون خائفاً. عندما انكمشت وبكيتَ «وهي

استجابة مفهومة قَطْعاً»، استدعيتَ المزيد ممَّا لا ترغبه من والديك. قد يكون من الصعب فهم ذلك، ولكن لو قمتَ بإبعاد نفسك ذهنياً عن المأساة المتعلقة بهذه الصراعات، مُرَكِّزاً على اللعب، وملتزماً غرفتك، رافضاً أن تكون جزءاً من الخلطة الاهتزازية تلك، لتركك والداك خارج نطاق المأساة. إلا أنَّه ليس بالأمر السهل عدم ملاحظة ما يجري أو عدم إبداء استجابة عاطفية على ذلك.

ينطبق الشيء نفسه على والديك. ممَّا لا شك فيه أنَّ هناك أشياء غير مرغوب فيها تجري في حياتهما والتي واجها صعوبة في تجاهلها، الأمر الذي كان سبباً في سحبهم إلى المزيد والمزيد من المواقف غير المرغوبة. إنَّها أشبه بسلسلة الألم، تتطوّر كلَّما قام شخص غير سعيد «وغالباً على نحو مُبَرَّر»، بالتهجم على آخر، الذي يتهجم على آخر، وهكذا.

يخلص معظم الأشخاص المعنيون في سلسلة الألم، أطفالاً كانوا أم بالغين، جرَّاء الحياة غير المريحة التي يعيشونها، إلى الاستنتاج أنَّهم غير جديرين وأنَّ الأمور الجيدة لن تحصل لهم. بالتالي ولأنَّهم يشعرون بتلك المشاعر فإنَّ ذلك ما يحدث.

ثمَّ يقوم الأغلبية، حتى أولئك الذين يتلقون العلاج، بتبديد قسط كبير من وقتهم في محاولة فهم صواب أو خطأ سلوكيات الأطراف المعنيين. يلوم الأولاد أنفسهم وآباءهم، ويلوم الآباء أنفسهم وأولادهم، وتستمرّ سلسلة الألم هكذا دواليك.

فقط عندما تكون عازماً على إيجاد فكرة، أيِّ فكرة، تجلب لك شعوراً بالارتياح، تستطيع أن تبدأ رحلتك الطويلة صعوداً على المقياس العاطفي في اتجاه الحُبّ والتقدير اللذين يُمثلان حقيقة مَن

تكون. فقط من داخل الدوامة تستطيع أن تثمّن تماماً التجربة والتمدد والفهم الذين منحتك إياهم.

يعتقد مُعظم الناس أنَّ ما يبحثون عنه هو شخص يُحبّهم، كما يعتقدون أنَّه من واجبات الوالدَين أن يُحبونهم، ولكنَّ الوالدين يائسان، بعيدان عن دواماتي العافية الخاصتين بهما، وليس لديهما حُبّ يُقدمانه. بالتالي، يفترض الطفل أنَّه غير محبوب لخَطْبٍ ما فيه، بدلاً من أن يفهم أنَّه غير محبوب من قِبل والديه لأنَّهما خارج الانسجام مع الحُبّ.

من جديد، لا بدَّ أن نقول أنَّ البشر يبحثون عن الحُبّ في جميع الأماكن الخطأ. انظُر إلى دوامتك، وإلى ذاتك المتمددة، وإلى مصدرك، وإلى مورِد الحُبّ. إنَّه دائماً هناك من أجلك، ولكنك يجب أن تجد الانسجام الاهتزازي معه في داخلك. يجب عليك ضبط ترددك الاهتزازي على تردد الحُبّ، ستطوِّقك دوامتك، وستكون محاطاً بالحُبّ.

لكن كيف يحدث أن «يجذب» الأطفال تجارب غير مرغوبة؟

السائل: ولكن كيف يحدث أنك تجذب تجارب رهيبة وعمرك لا يتجاوز تسعة أشهر؟

«أبراهام»: على الرغم من أنَّ عمرك لا يتعدّى تسعة أشهر في جسدك المادي، إلا أنك خالق غاية في القدم والحكمة مركّزٌ في جسد الطفل ذاك. لقد جئت تحمل نوايا عظيمة في أن تختبر التباين وتُطلق سهام الرغبة الواضحة إلى واقعك الاهتزازي بُغية التمدد.

يفترض الناس أنَّ الطفل كونه لا يقدر على الكلام بعد، فلن يتمكّن من أن يكون الخالق لتجربته المتفردة، ولكن نَعِدُك أنه لا أحد سواك

يخلق تجربتك. يصدُر عن الأطفال اهتزازات، وهي السبب فيما يجذبون، حتى من لحظة الولادة.

يُولد معظم الأطفال في أوضاع لا تتحدّى ميلهم الطبيعي إلى البقاء منسجمين مع دواماتهم المتفردة، ولا يتأثر معظم الأطفال بما يحدث خارج دواماتهم من قبل أولئك الذين يُحيطون بهم في الأيام الأولى من تجربتهم المادية، ولكن أحياناً، بما أنَّك أتيتَ إلى التجربة المادية بنيَّة قوية لتعليم العافية، عقدتَ النية، وحتى قبل ولادتك، على أن تتعرَّض باكراً إلى التباين الذي من شأنه أن يُحَفِّز رغبتك في تجربتك المادية في وقت مبكر، لأنَّك فَهمت قوة الطلب الذي سوف ينتج عن تلك التجربة. عندما تعرف ما الذي لا تُريده حقاً، فأنت تطلب بوضوح أكبر ذاك الذي تُريده بالفعل، وتتَّسع دوامتك نتيجة لذلك.

أنت تفهم أيضاً، من منظورك غير المادي لما قبل ولادتك، أنَّ المصدر الحقيقي لانزعاجك أو المشاعر السلبية أو المرض أو كلّ الأمور غير المرغوب فيها، هو عدم الانسجام مع دوامتك، وعدم الانسجام مع حقيقة مَن تكون. بالتالي، يُوجد بالفعل توقٌ من جانب جميع الكائنات التي تأتي إلى الأجسام المادية لأن تحظى بتجارب متباينة في وقت مبكر بغية إطلاق سهام الرغبة في دوامات الخلق الخاصة بهم، لأنَّه كلَّما دارت الدوامة بقوة أكبر، أصبح نداء المصدر أعلى. إنَّ جميع الكائنات غير المادية تفهم أنَّه عندما تكون الرغبة عظيمة، يكون الوعي بالمقاومة أعظم، وهكذا، بما أنَّ المقاومة هي الشيء الوحيد الذي يُحبط باستمرار الخلق الفرح، إذاً كلَّما زاد الوعي كان أفضل.

نحن نفهم أنَّه إذا كنتَ لا تزال واقفاً خارج دوامتك، منفصلاً عن الكائن القوي الذي انبثق عن التباين الذي عشته، فلن يكون أيّ من

هذه التفسيرات مُقنع. إلا أنّنا نَعدك أنّه عندما تبحث عن المزيد من الأسباب لتشعر بالرضا، وتُحاول أن تُعطي منفعة الشك إلى والديك، أو أيّ شخص آذاك أو غدر بك، وعندما تنتقل إلى داخل دوامتك، حينئذ سوف تفهم. عندما تندمج مع الجزء المتطور والمتمدد منك، وتكون مُحاطاً بالمكافئ الاهتزازي لكلِّ ما كنت تطلبه وكلِّ ما قد أصبحت عليه اهتزازياً، فلن تحمل ضغينة إزاء كلِّ من ساعدك على تحقيق ذلك. في الحقيقة، ستقف في موقع الامتنان للدور الذي قاموا به في تجربتك الفرحة.

لماذا يُولد بعض الأطفال مصابين بالتّوحُّد؟

«جيري»: ما الذي يُسبب ولادة طفل في وضع جسدي غير مرغوب فيه؟ على سبيل المثال، يبدو أنَّ هناك عدداً متزايداً من الأطفال الذين يُولدون مع حالة تسمَّى التَّوحُّد. عند أيِّ مرحلة قبل ولادته أمكن لطفل رضيع أن تُراوده أفكار عن النقص؟

«أبراهام»: غالباً لا تتذكّر من منظورك المادي، القيمة الهائلة للتباين والاختلاف، في حين أنّهما من منظورك غير المادي لما قبل ولادتك، غالباً ما كانا عاملين مهمين جداً في اختياراتك. يمتلك الكثير من الآباء والمعلمين الذين نسوا قيمة التباين والاختلافات رغبة قوية في أن «يتكيّف» أولادهم، الأمر الذي نتجَ عنه آفة التكيف المقلقة حقيقة. بالتالي، فإنَّ العديد من الكائنات تأتي إلى التجربة المادية بهدف صريح يتمثل في أن يكونوا مختلفين بما يكفي لئلا تتمّ السيطرة عليهم ودفعهم إلى التكيّف.

تتصف جميع الكائنات غير المادية التي تأتي إلى التجربة المادية، بالوضوح والتوق والثقة، ولا تأتِ البتة من موقع نقص، ولا استثناءات.




الفصل الخامس

تقدير الذات، وقانون الجذب:

التقدير، المفتاح «السحري» لدوامتكَ






التقدير، مفتاحك إلى الدوامة

لقد استمتعنا كثيراً بتفاعلنا معكم في عرض معرفتنا عن الكون، وعن قوانين الكون، وعن الدور الهامّ الذي تلعبونه. دائماً، تكون نيتنا الأساسيّة عندما نتفاعل مع أصدقائنا الماديين من البشر هي مساعدتهم على تذكّر حقيقة من يكونون بحيث يختبرون أقصى حدود التقدير لدورهم في هذا الخلق الكوني الأبديّ المُفرح.

إنّها لرقصة هامة تلك التي نتراقص بها مع بعضنا البعض بينما نتحاور ذهاباً وإياباً بين المنظور المادي والمنظور اللامادي، نظراً لأنّ المنظورين كليهما هما جزء لا يتجزّأ من الكلّ. إنّ كلاً من المنظورين المادي واللامادي جوهري بالنسبة إلى تمددنا الأبدي، إلّا أن الفهم الأكثر أهمية والذي نقوم بطرحه في هذا الكتاب، والمعرفة الأكثر أهميّة التي سوف تكتسبها على الإطلاق، يدوران حول اندماج ميزة هاتين النقطتين الاهتزازيّتين.

تُرغمك وجهة نظرك الماديّة على نحو مذهل بينما تستكشفها وتلاحظها من خلال فك شفرة حواسك الماديّة المفصّل. إنّ التباين في

عالم الحياة العطري، اللمسي، الحسيّ، في كلّ من تفصيله وحيويّته، يتسبب على أن تطلق على عالمكَ «واقعاً». من كلّ بُدّ، فإنّ انتباهك إلى عالمك المادي يخدمك ويخدم كلّ ما هو كائنٍ على نحو جيد للغاية، إلّا أن هناك أكثر قياساً إلى الصورة وأكثر قياساً إلى قصة الواقع ممّا تكتشفه عن طريق حواسك الماديّة هنا على كوكبك المدهش، في مجرتكَ المذهلة، في الواقع الزماني المكاني المدهش. من أجل ذلك، فإنّ كلّ ما تراه، يُعدُّ مقدمة لما هو آت: نقطة انطلاق إلى واقعٍ أكثر بهجة وصيرورة أكثر بهجة.

عندما يُلاحظ الناس عجائب مجرّتهم وكوكبهم ويتفكّرون في أنَّه قد تمّ توجيهه بطريقة ما عن طريق قوى لاماديّة، في حين كون فهمهم وتفسيراتهم هزيلة، فهي دقيقة على نحو أساسي: يُعدّ عالمك المادي امتداداً للخلق و«الطاقة اللاماديّة». لقد خُلق كل شيءٍ تُبصره الآن من الانتباه الواعي «لطاقة المصدر».

ليست قصة خلقك وعالمكَ قصة شيء حدث، بل هي قصة شيءٍ يحدث حاليّاً. لا تزال طاقة المصدر الذي خلقَ عالمكَ تتّدَفّق إليك ومن خلالك من أجل استمراريّة الخلق واتساع الكون.

في كثير من الأحيان، يرفض البشر بتواضع منهم، قبول دورهم المُهمّ في التمديد المستمر لكلّ ما هو كائن، وهو سبب أننا نُقدّم هذا الكتاب. إنّها رغبتنا في أن نُوقظ في داخلك ذكرى حقيقة مَن تكون ولماذا أنتَ موجود هنا.

إننا نرغب في مساعدتك في العودة إلى المعرفة الخاصة بقُدرتكَ الإبداعيّة، ونُريدك أن تجني ثمار العمل الهامّ الذي تقوم به من خلال جسدكَ المادي، ونُريدك أن تعود إلى الدوامة.

يمدّك تكشّفك المادي إلى عالمك المادي بالتّباين الذي يُلزمك حتى تُشكّلَ آراءكَ ورغباتكَ حول الكيفية التي يُمكن من خلالها تحسين الحياة. حتى وإن كنتَ لا تستطيع رؤيتها، وغالباً ما تكون جاهل بها، فإنّ رغباتك في التحسين تندفع منك مثل سهام اهتزازيّة، أو رُسل طلب. إنّها تندفع إلى الإطار الاهتزازيّ بالطريقة نفسها التي أُرسلَت بها السهام الأصليّة التي أوجَدت كوكبكَ، ويتَلقّاها مصدر الطَاقة الذي يخلق العوالم، أي طاقة المصدر الذي هو منشأ كلّ ما هو كائن. وتكون كافة تلك هذه الأفكار، والطلبات، والرغبات مفهومة، وتكون لحظة إطلاقها مجابة.

إنّ معظم الناس ليس لديهم الوعي بإطلاق السهام ولا بتلقي المصدر واستجابته لها، ولكن حتى مع ذلك، بدأت عملية خلق جديدة قويّة. يستطيع بعض الناس، بينما يتأملون تلك الكلمات، فهم المنطق الموجود في طبيعة الخلق الأبديّة. يستطيع الكثيرون قبول أنّه لا تزال توجد قوى إبداعيّة، وأن التمدد لا يزال مستمراً. ولكن الجزء الذي غالباً ما يُساء فهمه، أو التغاضي عنه، من قِبَل أصدقائنا البشر هو أنه في ظل عيش الحياة الماديّة وإطلاق سهام ذلك التمدد المرغوب، فإنّك لا تخلق عالماً ممتداً فحسب، بل إنَّه امتداد منك.

عندما تُلاحظ الاعتلال في نفسك أو في آخر، فأنت تُدلي بطلب اهتزازي جديد للعافية يتلقّاه المصدر ويُلبيه. عندما يكشف لك التباين في عالمكَ المادي فساداً أو ظلماً، فإنّك تنشر طلباً اهتزازيّاً جديداً من أجل الإنصاف والعدل. عندما يكون شخص ما فظّاً معك، يطلب سهمك تجارب ألطف. عندما لا يكون لديك ما يكفي من الموارد المالية، يطلب سهمكَ المزيد، ومع كلّ طلب مطروح طوال اليوم، يتشكلّ كلّ يوم رصيد اهتزازي، أو واقع اهتزازي. إنّ الجانب المطلق

اللامادي منكَ، أي الجانب منك الذي كان موجوداً حتى قبل ولادتكَ، والذي يُوجد في اللامادي حتى عندما تكون مركّزاً في المادي، أي المصدر في داخلك «كينونتكَ الداخليّة»، لن يقوم فقط بتلبية طلبكَ من أجل التحسين، بل يُصبح مثله.

كثيراً ما يجد الناس صعوبة في تصوُّر أنّه كان يُمكن أن يُوجد، خالق، أو قوة، أو عملية يدور من خلالِها شيء مدهش مثل كوكبكم في فلكه وتقاربه المثالي مع الكواكب الأخرى. مع ذلك، وعلى الرغم من أنّكم لا تستطيعون فهمه، ولا تستطيعون البدء في تفسيره، فإنَّكم، كلّ واحد منكم، تستمرون في الإضافة إلى تمدد كلّ ذلك من خلال عيشكم الحياة وإطلاقكم السهام إلى الواقع الاهتزازي الذي سوف يفهمه القانطون الماديين تماماً يوماً ما.

لقد كتبنا هذا الكتاب لأننا نُريد لفت انتباهك إلى الواقع الاهتزازي حيث تكون أنت ضمن عملية الخلق. إننا نُريدكَ أن تكون مدركاً لدوامة الخلق خاصتك، والأهم من كلّ ذلك، هو أننا نُريدك أن تعثر على طريق من خلال التوجيه المتعمَّد لتفكيرك الواعي، حتى يُصبح متطابقاً اهتزازيّاً مع محتويات دوامة الخلق الاهتزازيّة الدوارة خاصتك، لأنّ كلّ رغبة قد وُلِدَت داخلك حتى الآن موجودة هناك، تماماً كما حلمتَ بها في انتظار انسجامكَ.

كان كلّ شيء تراه والذي هو الآن واقع مادي، ملموس، مرئي، مسموع يدوم من قبل في دوامة الخلق الاهتزازيّة، بدايةً تكون هناك فكرة، ثمّ تشكيل للفكرة، ثُمّ الواقع كما تعرفه في عالمك المادي. لقد تمّ تلقي أحلامك ورغباتكَ وأفكارك عن التحسين من خلال جانبك المطلق، وبما أنّ ذلك الجانب الأقدم، الأكبر، الأكثر حكمة فيكَ يُركّز تماماً على طلباتك دون أيّ نوع من المقاومة، يستجيب

قانون الجذب القوي. وبعد ذلك، تسحب كافة المكونات المتعاونة «جميع المكونات التي تمتلك التردد الاهتزازي نفسه» إلى هذا الواقع الاهتزازي المرغوب، ذلك المؤشر إلى الواقع المادي الذي يكون متاحاً لك الآن. هناك شيء واحد فقط ضروري من أجل أن يُصبح هذا الواقع الاهتزازي حقيقياً بالمعنى المادي، متجلّياً في أمور وتجارب تستطيع أن تراها وتسمعها وتشمّها وتتذوقها وتلمسها:عليك أن تدخل إلى الدوامة!

عندما يصرخ بك زوجك، من شعوره بالإحباط، وتترنحين في انعدام الحُبّ الذي يُظهره لك في الوقت الحالي، فأنت تُطلقين سهم رغبة في أن تكوني مَحَطّ احترام، وتكوني محبوبة، ويكون عندك شريك أفضل مشاعراً، وشريك يُحبّك. ونقرة، نقرة، نقرة، نقرة، يتمّ استقبال تلك الطلبات ودمجها في دوامة الخلق الاهتزازيّة خاصتك. والآن، يستجيب قانون الجذب إلى هذا الخلق الدوّامي، ساحباً إليه كافة العناصر المتعاونة، وتتمدد دوامتك الخلّاقة حديثة التحسّن. إلّا أنّه يُوجد سؤال في غاية الأهميّة قد تُريد أخذه في عين الاعتبار: هل أنت، الآن، تُعدُّ عنصراً متعاوناً؟ هل أنت في الدوّامة؟

• إذا كنت لا تزالين تترنحين في انزعاجٍ من إساءة شريكك اللّفظية، فلستِ في الدّوامة.

• إذا كنت تُخبرين صديقتك حول ما حدث، وتُدافعين عن براءتك في العلاقة بأَسرها، فلستِ في الدوامة.

• إذا كنت تتوقين إلى الوقت عندما كان يُعاملك على نحوٍ أفضل، فلستِ في الدوّامة.

• إذا كنتِ تتركين الأمور على سجيتها وتتذكّرين كيف كان

شعورك حينما قررتِ الزواج منه، فأنتِ في الدوامة.

• إذا لم تأخذي ثوراته على نحو شخصي وكنتِ تُركّزين على جوانب أُخرى إيجابيّة من تجربتك، فأنتِ في الدوامة.

• إذا كنتِ تشعرين بالسوء، فأنتِ لستِ في الدوامة.

• إذا كان شعورك أفضل، فأنتِ أقرب إلى الدوامة.

إليك طريقة بسيطة حتى تفهم الدوامة:

• لقد كنت في الدوامة، قبل ولادتك في هذا الجسد الماديّ «لا تكمن هناك فكرة مقاوِمة».

• يرتكز الآن الجانب من الوعي الذي كان يُمثّلك، في شخصك المادي الذي تعرفه بوصفه أنت.

• يتسبب تناقض حياتك في أن تُرسل سهام التمدد إلى دوامتك، حيث يُوجد الجانب اللامادي الأكبر منك.

• لا تحمل الدوامة، والتي تضمّ فقط طلباتك الإيجابية من أجل التحسين والتمدد، أيّ أفكار تُعارض التحسين والتمدد.

• يستجيب قانون الجذب إلى اهتزاز دوامتك النقيّ، غير المقاوِم ويقوم بجمع كافة العناصر المتعاوِنة والمتطابقة اهتزازيّاً، اللازمة لاستكمال عمليّة الخلق.

• أنت أحد عناصر خلقك.

• في الحقيقة، أنت الخلق.

• إذن السؤال الوحيد هو: هل أنت، من بُنيتك الماديّة الآن، تُعدُّ متطابقاً اهتزازيّاً مع خلقك أم لا؟

• إنّ شعورك الذي تشعر به في هذه اللحظة، بينما تُركّز على موضوع الخلق، هو إجابتك.

• في حال كنت تشعر بالغضب، فلستَ متطابقاً اهتزازياً، ولستَ في الدوامة.

• في حال كنتَ تشعر بالتقدير، تكون متطابقاً اهتزازياً، وتكون في الدوامة.

يُعدُّ كونك في حالة تقدير هو مفتاح الولوج إلى داخل دوامتك الاهتزازيّة للخلق، وتجربة الغياب المطلق للمقاومة، لتحقيق الانسجام التام مع كلّ ما أصبحتَ عليه وكلّ ما ترغب فيه، وجلب كلّ ما ترغب فيه إلى تجربتك المادية. ليس هناك كائن أكثر أهميّة من تقدير الذات حتى توجه إليه دفق تقديرك.

إنّ الافتقار إلى تقدير الذات يُعدُّ مسلك التفكير أو الاعتقاد الأكبر الذي يُبقي معظم الناس خارج دوامة الخلق خاصتهم، أكثر من كافة الأفكار الأخرى مجتمعة معاً.

لماذا قد يخسر شخص ما ثقته بنفسه؟

«جيري»: حسناً، أظن أني أتحدّث عادة عن تجاربي الخاصّة نظراً لكونها التجارب حيث أكون أكثر ثقةً حيال ما حدث وما شعرتُ به. أتذكر أنني حينما كنتُ طفلاً صغيراً، كنتُ أمتلك مثل تلك الثقة بالنفس، ولم أكن أعرف على أني غريب. كنتُ أشعر أنني قادر على إنجاز أيّ شيء تقريباً، إلّا أنّه بعد ذلك، وبينما تمرُ السنوات، بدأتُ أقبل انتقاد الآخرين، وأشعر بالانتقاد حيال نفسي، وفقدتُ تلك الثّقة بالنفس. وأصبحتُ تقريباً انطوائياً.

اليوم، عندما أرى أطفالاً صغاراً يُقدّمون بتلك الشجاعة الظاهريّة والثقة العالية في النفس، أتذكّر أنني شعرتُ بذلك. إلا أنّني أجدهم بعد ذلك، يتحولون رويداً رويداً، إلى ما أُطلق عليه «التشذيب» حيث تتضاءل ثقتهم في أنفسهم. هلّا أوضحتَ لماذا نختبر هذا الاضمحلال في تقدير الذات وكيف نستطيع أن نمنعه؟ وكيف يمكننا رفع الآخرين إلى مرتبة أعلى من تقدير الذات؟

«أبراهام»: أنتَ محق، إذ أنّه حقاً من خلال تجاربك الخاصة فقط تستطيع أن تفهم أيّ شيء، ولهذا السبب:

أدت بك حياتكَ إلى أن تتمدد، وتُطلق السهام إلى دوامة الخلق الاهتزازيّة خاصتك، إلّا أنّه يتمّ اختبار الفهم، أو المعرفة الحقيقية، فقط عندما تسمح لنفسك أن تلحق تلك السِّهام وتندمج معها. لا تُوجد معرفة يتمّ اختبارها إطلاقاً عن طريق محاولة اللّحاق بسهام أطلقها الآخرون. لهذا السبب لا تُعَلِّمكَ الكلمات، بل وحدها تجربتك الحياتيّة الخاصة هي ما يُعلّمك.

هذا سبب كونك شديد الاستقلال في البداية: غير راغب في اعتبار رأي الناس حول الأمور، راغباً في تجربتكَ الخاصة، واتخاذ قراراتك الخاصة، وامتلاك حريّتك في الاختيار. لا تنحسر أيّ من تلك الرغبات ولا تُصبح أقل. في حقيقة الأمر، إنّها تُصبح أكثر! عادةً ما يرجع سبب خبو الشجاعة التي وُلِدتَ بها إلى أنّك سمحت لنفسك أن تُصبح منصرفاً عن دوامتك. بعبارة أُخرى، سمحتَ لأن يُقنعك الآخرون أنّ مراعاتك لما يشعرون به أكثر أهميّة ممّا تشعر أنت به.

يُعدُّ كلُّ شعور تشعر به مؤشراً على علاقتكَ مع دوامتكَ. عندما تشعر بالثقة، فهذا يعني ذلك أنَّ تفكيرك الحالي يُمثّل تطابقاً تاماً مع

الطريقة التي يشعر بها حيالك المصدر في داخلك، من داخل دوامة الخلق خاصتك.

عندما تشعر بالإحراج، فذاك يعني أنَّ تفكيرك الحالي لا يُطابق الطريقة التي يشعر بها المصدر في داخلك نحوك. هكذا حينما يعكس الأهل أو المعلمين أو الأصدقاء نحوك موقفاً رافضاً «كمحاولة من أجل استحضار سلوك منك أكثر إرضاءً لهم»، واستجبت إلى استنكارهم عن طريق تبديل أفكارك، وكلماتك، أو تصرّفاتك كي تُرضيهم، تكون قد صرفتَ نفسك عن مرشدك الحقيقي الخاص، وعن مصدر الثقة الحقيقي الخاص بك.

هكذا، ليس الأمر هو أنّ ثقتكَ في نفسكَ تتناقص، بل في الواقع أنت من ترفض استمرار التزوّد بها. بينما تتلمس الموافقة منهم، يتمّ صرفك عن ينبوع تجدُّد طاقة المصدر خاصتك. مرة أُخرى، «تبحث عن الحُبّ في سائر الأماكن الخاطئة».

من أجل ترقية الآخرين، يجب عليك توجيههم إلى ينبوع التجديد الخاص بهم، بينما عندما تطلب منهم الاستجابة إلى موافقتكَ أو رفضك فأنت لا تُساعدهم. يعتقد الكثير منكم أنّ طريقة الارتقاء بالآخرين هي عن طريق غمرهم بقبولكَ الخاص. ولكن في حال كانوا يتطلّعون إليكَ من أجل إنعاش كينونتهم، بينما لديك أمور أخرى تُريد أن تصرف انتباهك إليها، فسيكونون حينها في مأزق. أو في حال كانوا يتطلّعون إليك وأنت ذاتك غير متّصل بمورد تجدّدك الخاص، وهكذا لا يكون لديكَ شيئاً تقدمه لهم، فسيكونون مرة أُخرى في مأزق. إلا أنك إذا ساعدتهم على أن يفهموا أنّهم يمتلكون مصدراً للتجدد مستقلاً عن كافة البشر الآخرين، وأنَّ عليهم أن يفهموا طبيعة دوّامة الخلق خاصتهم وينسجموا معها كثيراً، تكون الآن قد قدّمتَ

لهم الارتقاء الحقيقي الذي سوف يخدمهم على نحوٍ مستقل على مدى أيام حياتهم.

ما أول خطوة نحو تقدير الذات؟

جيري : إنني أتذكّر السلبيات التي وُجّهت إليّ والتي انتقدتني وتسببَت في شعوري بالسوء حيال نفسي، ولكن عندئذ أتذكّر كلام جدي الذي دعمني على نحوٍ هائل. كان هناك المدرسين الذين حجموني وحاولوا تحقيري وإحراجي والتقليل من شأني، ولكن بعدها أتذكّر مدرس الخطابة، السيد «هانلي»، الذي دعمني وجعلني أشعر بالرضا حيال ذاتي. أذكر الأشخاص في قاعة الألعاب الرياضيّة الذين استهزئوا بي، ولكن بعدها قام السيد «بيرس» المدرّب الرياضي بدعمي على نحوٍ هائل. أذكر استمتاعي بالمشاركة في برامج المراهقين في الكنيسة وذلك في فريق الأناشيد وفرق الكشّافة، ولكن لاحقاً كان في الكنيسة الكثير من الانتقادات الموجهة إلى جميع الكنائس الأخرى وإلى بقيّة العالم إلى درجة أنني أردتُ الابتعاد عنها. لقد أردتُ أن آخذ جسدي المادي بعيداً.

ما أسمعه منك الآن هو أنّ حاجتنا إلى هجر ما لا نُريد ليس أمراً نقوم به، إنّنا لسنا في حاجة إلى أن نتطلّع إلى أولئك المُعلّمين الآخرين أو أفراد العائلة من أجل دعمنا أو منحنا الثقة في النفس على الرغم من جدوى ذلك. إننا نستطيع إيجاده مباشرة في أنفسنا، بغضّ النظر عمّا يجري حولنا، أليسُ كذلك؟

«أبراهام»: لقد أشرتَ للتّو، من خلال الأمثلة التي طرحتها عن حياتك الخاصة، إلى مشكلة التطلّع إلى الآخرين من أجل دعمك. إنّ أولئك الذين كانوا في حالة تقدير، ولذلك كانوا في منسجمين مع المصدر، ومع دوّامتهم، ومع النقاء، والطاقة الإيجابيّة النقيّة التي تخلق

العوالم، حينما اعتبروك موضع انتباهك، كنتَ تشعر بميزة نظرتهم، ولكن عندما لم يكن هؤلاء في دوّاماتهم، وكانوا غير منسجمين مع المصدر، فقد شعُرتَ بضرر نظرتهم، عندما اعتبروك موضع انتباههم المليء بالنقص. إنّه تناقض الاستجابات التي تعمل على تكديسها من الآخرين والتي تعمل في نهاية المطاف على التقليل من ثقتك.

تُعدُّ دوامة الخلق خاصتك، المصدر داخلك «كينونتكَ الداخليّة»، مستقيمة وموثوقة. عندما تشقّ طريقكَ إلى دوامة الخلق خاصتك عن طريق الأفكار التي تختارها، سوف تكون متجدداً دائماً. تتطلّب الحياة المتوازنة، التي تمنح شعوراً جيداً عودتك في كثير من الأحيان كي تنهل من المصدر.

كيف يُؤثر قانون الجذب على المنافسة؟

جيري: هل ترى المنافسة مفيدة أم غير مفيدة؟ عندما كنتُ مراهقاً، كنتُ كلّما رأيت شخصاً يقوم بالغوص بعد غطس مذهل من لوح الغطس، أشعر بإلهام كي آتي بشيءٍ أفضل، أو إذا رأيت لاعب خفة تمكن من التفوّق عليّ بطريقة ما، كنتُ أحاول أن أُطوّر من طرق اللعب على نحو لم يقُم به أحد آخر من قبل، وقد بدا الأمر بالنسبة إليّ وكأنني كنتُ أقوم بتقييم نفسي على نحو مستمر مقارنة مع موهبة ومقدرة شخص آخر. ولكن لاحقاً، حاولتُ عندما أصبحتُ شخصاً ناضجاً، أن أُبعد نفسي عن أيّ شيء يبدو منافساً، لأنني لم أُعجب بفكرة أنّه من أجل أن يفوز أحدهم، يجب أن يخسر شخص آخر. لقد أحببتُ الفوز، ولكنني لم أُحبّ الخسارة، ولم أستمتع حقاً بخسارة الآخرين، حتى حينما كنتُ أربح.

«أبراهام»: لقد وضعتَ نفسك عن عمدٍ في هذا الواقع الزماني المكاني المفعم بالتنوّع والتباين لأنّك تستمتعُ بما يمدك به من استثارة

التفكير. يُعدُّ مفتاح الاستغلال الفعّال للأفكار والتجارب المتنوّعة أو المتنافسة التي تُحيط بك هو أن تستخدمها في تحفيز رغبتكَ، ولكن عندها بمجرّد أن يتمّ تشكيل رغبتك ويكون قد تمّ إطلاق السهام نحو دوّامتك، فإنك تقوم الآن بتحويل انتباهك الكامل إلى ذاتك وإلى علاقة الفكرة تلوَ الفكرة مع دوّامتك الخاصة. بمجرّد أن يتمّ إطلاق سهامك، تكون المنافسة الماديّة قد أدّت الغرض منها. بعبارة أخرى، تُعدُّ المنافسة قوة دافعة هائلة للخطوة الأولى من عمليّة الخلق خاصتك، إلّا أنّه عائق كبير أمام الخطوة الثّالثة من عمليّة الخلق خاصتك.

«جيري»: ألا تتحدّثون عن المقارنة أكثر من المنافسة؟

«أبرهام»: تُعدُّ المنافسة مجرّد نسخة متطوّرة من المقارنة. ومن المُهمّ أن تتذكَّر أنَّه لا يُوجد نهاية للعبة على الإطلاق، حيثُ سوف يبقى هناك دائماً اتحاد آخر من النقائض سوف يتسبب في إطلاقك سهم رغبة آخر. هكذا، سوف تمتلك دائماً متعة الانتقال نحو دوّامتك، وإغلاق الفجوة الاهتزازيّة، وعيش تجربة تمددك حديث الإطلاق بالتفصيل.

ماذا عن مقارنة أنفسنا بالآخرين على نحو غير مناسب؟

جيري: بعدما أصبحتُ قادراً على تحمّل تكلفة شراء سيارة فارهة بفترة طويلة، واصلتُ قيادة سيارات أكثر تحفّظاً، لأنني تذكّرتُ كوني انتقادياً للأشخاص الذين قادوا سيارات فارهة. ثمّ عندما تخطيّتُ انتقاد مالكي السيارات الفارهة لديّ، قدتُ أغلى السيارات التي تمّت صناعتها، ولكنني تأثرتُ في الحالتين كلتيهما بردّة الفعل التي كنتُ أجذبها من الآخرين. أتُطلقون على ذلك لعبة محفوفة بالمخاطر؟

«أبراهام»: أيّ وقتٍ يُصبح ما يعتقده حيالك شخص آخر أكثر

أهميّة بالنسبة إليك من توازنك مع ذات، تكون في موقف أقل أمناً. أيّ وقتٍ تقوم بإجراء لمحاولة التلاعب أو التأثير على مواقف وآراء الآخرينِ نحوك، تكون في موقع أقل أمناً، ذلك لأنّك تستبدل نظام إرشادك الخاص برأيهم.

ماذا لو أننا نخشى الأزمة الماليّة العالميّة؟

ينشغل معظم الناس للغاية بما يفعله الآخرون وما يُفكّر به الآخرون إلى درجة أنّهم ينسون ضبط أنفسهم مع تمددهم الخاص، وعندما يتصدّر شعور الفراغ الناتج عن ذلك، يفترضون على نحوٍ خاطئ أنّ فيه شيء له علاقة بسلوك أو آراء الآخرين، إلا أنّ الأمر لا يدور حول ذلك على الإطلاق. يدور كلّ إحساس تشعر به، سواء كان جيّداً أم سيئاً حول العلاقة بين تفكيرك وفهم المصدر في داخلك حالياً عن الموضوع نفسه.

يشعر بعض الناس بخوف أو اضطراب شديد لأنّهم على الصعيد الشخصي، دون عملٍ أو دخلٍ في الوقت الحالي. إلّا أنّ الخوف الذي يشعر به أغلبية الناس اليوم يرجع إلى تفكيرهم السلبي إزاء الكيفية التي قد تُصبح عليها الظروف من سوء فيما بعد، وما قد تملكه تلك الظروف المستقبليّة غير المرغوبة من تأثير على حياتهم الشخصيّة.

يُضيف الناس على نحو هائل ودون قصد، وبالتأكيد دون رغبة في ذلك، إلى زيادة تأزم الموقف الاقتصادي، من خلال توجيه الانتباه إلى الصدمة الماليّة التي يُعاني منها بعض الناس، وعن طريق الإضافة إلى تلك الصدمة بتوقعهم لمدى ما يُمكن أن تُصبح عليه من سوء. إنّ أفكارهم القلقة لا تُعدُّ قوّة سلبيّة موجهة تعمل بطريقة ما على تدمير الأعمال التجاريّة والتوظيف والموارد، بل إنّ تلك الأفكار تعمل على إبقاءهم بعيدين عن الرخاء الماديّ الذي يرغبون فيه بشدّة.

عندما ترى آخرين يختبرون الشّدة وتُصبح متخوّفاً من أن تُصيبك نفس الشّدة، تضع نفسك في ضغط اهتزازي يُعيق تدفّق عافيتك الطبيعيّة. كلّما زاد عدد الأشخاص الّذين يُدركون الشّدة ويتّخذون موقفاً متوتّراً، مقاوماً، وبذلك يعيقون رفاهيتهم الخاصة، يستخدمهم الآخرون بوصفهم عذراً لهم من أجل القيام بالشيء ذاته. وفي وقت قصير جدّاً، يُمكن لنمط سلبي جداً من المقاومة أن ينتشر بين قطاع من السكّان. إنّ الخبر السارّ في هذا التصور هو: في كلّ لحظة يشعر كلّ شخص بإحساس سلبي حيال الوضع الاقتصادي، تُطلق طلبات اهتزازيّة من أجل المزيد من الوفرة، ويسمع المصدر تلك الطلبات بوضوح تام، ويستجيب لها على الفور، وتبدأ دوّامة خلق اهتزازيّة غير مادّيّة في الغزل كاستجابة قويّة لذلك الطلب القوي، ويتمّ جذب كافة العناصر الملائمة إلى داخل الدوامة من أجل اكتشاف وتحرير أولئك الذين يسمحون لأنفسهم أن يُسحبوا إلى الداخل.

على الرغم من وجود قدر هائل من الارتباك حول ما يجب القيام به بشأن الموقف الاقتصادي الخاص بدولتك، أو عالمك، لا يتمثّل الحل في الإجراء الذي تتّخذه، بل في الوضع الاهتزازي الذي تكتشف أنّه يُتيح لك أن ترى السبيل إلى الحلول التي تسعى إليها بوضوح. بعبارة أبسط، بما أنّ قانون الجذب الفعّال قد قام بالفعل بتجميع الحلول التي تسعى إليها داخل دوّامة الخلق الاهتزازيّة، عليك فقط أن تُوقف إخفاء الأفكار التي تُبقيك خارج الدوّامة لأنّك على الأغلب من خلال طرح أفكار حول موضوع مضاد في الطبيعة الاهتزازيّة، تمنع نفسك من إيجاد الحلول التي تسعى إليها.

تتفشى التناقضات الشخصيّة والجمعيّة في الأفكار فيما يتعلّق بالوفرة والرخاء المادي في مجتمعكَ، في حكومتكَ، وفي أذهان

أولئكَ الذين يتقدّمون من أجل حلّ الموقف، وفي الجماهير العريضة على نطاق واسع. بعبارة أخرى، لا يُمكنك الحصول عليها بالطريقتين كلتيهما: تُسلّم أعمالكَ التجارية أنّها تُريد من الناس شراء بضائعهم وخدماتهم، وأن ينفقوا المال من أجل تحفيز الاقتصاد؛ وتقرّ أنّ العديد من الأعمال المزدهرة تدعم التوجه إلى اقتصاد عام مزدهر.

إلا أنه بعدها يدوي التوكيد المتناقض القائل أنّه من العجرفة ومن غير اللائق أن تُظهر ثروتك عن طريق إنفاق الكثير من المال أو العيش في وضع جيد جداً.

يرغب الكثير من الناس في اختبار مزيد من الثروة الشخصيّة في الوقت ذاته الذي ينتقدون أولئكَ الذين يختبرون الثروة الشخصية بالفعل:

- «نُريدك أن تُنفق/ إنفاقكَ يجعلنا غير مرتاحين».
- «أُريد أن أكون ثرياً/ يُعدُّ الأثرياء أناساً فاسدين بطريقة ما».
- «كنتُ لأُحبُّ أن أكون غنياً/ إنّ الأغنياء يحرمون الفقراء من موارد العيش».
- «إنّ الإنفاق يُنَشّط الاقتصاد /إنّ الإنفاق متلاف».
- «أنفِق، وأنعِش الاقتصاد/ اِدّخر وضحّ من أجل الاقتصاد».
- «أُريد أن أزدهر/ لا يُوجد ما يكفي للذهاب في الأنحاء».

من الطبيعي أن تزدهر، فالثروات متاحة من أجل أن يزدهر الجميع. إلّا أن الأفكار المستمرة عن النَّقص،أو الأفكار العدوانيّة الدائمة ضدّ أولئكَ الذين يزدهرون، تُبقيك في تناقض مع رغباتكَ الخاصة، والأكثر أهميّة، مع ما وضعته لذاتك في دوّامة الخلق خاصتك.

لا يتعلّق الإحساس السلبي الذي تشعر به عندما تُؤمن أنّ الآخرين يحرمونكَ شيئاً بما يمتلكونه وما لا تملكه أنت جراء ذلك، بل يتعلّق شعورك السلبي في كلِّ حالة بما تحرم نفسك من استقباله لحظة وجود الإحساس السلبي عندك. ما هو حتى أكثر أهميّة، أنّك إذا لم تكن استدعيتَ الوفرة استناداً إلى ما كنتَ تعيشه، ولم تكن الوفرة التي طلبتها تدور بالفعل في دوّامتك متوقعة منك استقبالها، فلن تشعر بإحساس سلبي بينما تحرم نفسكَ منها.

إذا كنتَ تلتمس لنفسك رخاءً ماليّاً، يجب أن تُثني عليه حيثما تراه.

إن كنتَ ترغب لنفسك في مزيد من الوفرة، على الصعيد الشخصي، أو من أجل الآخرين الذين تهتمّ بهم، يجب عليك ألّا تنتقد أولئك الذين يختبرون الوفرة. عندما تنتقد أو تحكم على أو تقاوم أيّ شيء، تكون بذلك تعمل على تنشيط الاهتزاز المعاكس لما تسعى إليه، كلّ مرّة، ودون استثناءات، ممّا يُؤدي بنا إلى إحدى المسلّمات الخاطئة الأخرى.

الفكرة الخاطئة المسلّم بها الثانية والعشرون: أستطيع انتقاد الأشخاص الناجحين، ولا أزال أحقق نجاحي الخاص.

حينما تنتقد، أو تقاوم أيّ شيء، فأنت تحجز نفسك خارج دوّامتك. يُمكن فقط إدراك نجاحك الخاص عندما تكون داخل دوّامتك. تحجز المسلّمات الخاطئة الناس خارج دوّامات الوفرة خاصتهم وتمنعهم من الراحة والرفاهية التي يستحقونها. إنّك لا تستطيع «انتقاد نفسك» على نجاحها، ولا تستطيع «إدانة نفسك» على العيش الرغيد. يُعدُّ الإحساس السلبي الذي تشعر به في حالة خيبة الأمل، الغضب، والاستنكار، مؤشّراً على الأفكار المتضادة داخلك. أنت تُناقض نجاحك، وتُناقض الوفرة لديك، وتُعاكس انسجامك مع المصدر، وتُناقض الدوّامة التي تحوي كلَّ ما تسعى إليه.

الأنانيّة، وقانون الجذب؟

يُقدّم البعض انتقاداً لأننا نضع مثل هذا التأكيد على قيمة شعورك الجيد، ويتهموننا بتعليمكَ الأنانيّة، ونحن نعترف بوجود الأنانية الحقيقية في عمق تعاليمنا، لأنّك إن لم تكن أنانياً بما يكفي، ولم تهتمّ لحال شعوركَ، ولم تكن مستعدّاً لإعادة توجيه أفكاركَ على نحو مُستمر في اتِّجاه الشعور الجيد، فلن تستطيع بلوغ الانسجام مع المصدر داخلك. ما لم تكن منسجماً مع المصدر داخلك، لن يكون لديكَ شيئاً تقدّمه إلى الآخر. إنّ الانسجام مع المصدر، كونك داخل دوّامة الخلق خاصتك، وأن تُصبح متحداً مع النسخة الحقيقية الممتدة منك، هو الأنانيّة المطلقة.

نعم، في تلكَ الحالة من الانسجام، لا بُدّ أن تأتيك كافة الأمور الجيدة. سوف يتمّ تلبيّة كلّ سهم رغبة كنتَ قد أطلَقتَه.

ليس النجاح الحقيقي هو بلوغ الأشياء، أو إنجاز المهام، أو تحقيق الوفرة الماليّة، بل النجاح الحقيقي هو الوصول إلى انسجام مع ذاتك. أجلِ، إنه الانسجام الأناني مع رغباتك، وضوحكَ، ثقتك، معرفتكَ، حُبكَ، ومع ذاتك!

هل لا بُدّ أن تُوَجّهنا نوايا الآخرين؟

«جيري»: إذا شعر كلّ منا بالاتحاد التام مع ذاته، وكنّا متسقين داخل الّدوامة، هل كانت لتُوجد أيّ حاجة إلى قادة أو أشخاص في العالم يحكموننا أو يُملون علينا ماذا نفعل؟

«أبراهام»: يُعدّ انسجامكَ مع المصدر أكثر بكثير من أيّ إرشاد يُمكن أن تتلقّاه من أيّ مكان آخر على الإطلاق. أحياناً، قد تتمتّع كشخص أو كثقافة، بميزة وجود القائد الذي يُوجّه من داخل الدوّامة.

عندما يحدث ذلك، تشعر بقوة الفرد، وكثيراً ما تستقبل وضوحاً وبصيرةً عندما تُنصت. إلا أنك في كثير من الأحيان، عندما يبدأ القائد في التوجيه، وبينما يُركّز على المشاكل من أجل حلّها، ينتقل إلى خارج الدوّامة ثمّ يُحاول عندئذ التوجيه من موقعه شديد الضعف. لو كنّا مكانكَ، لما بحثنا على قائد طالبين منه الدخول إلى الدوّامة من أجل أن يُوجهنا، بل كنّا سنعثر على طريقنا الخاص إلى الداخل، ونعمل على استمرار البقاء هناك، ونكتشف القوة التي تخلق العوالم المتَدفقة عبر أناملنا.

يجتمع معظمكم في أغلب الأحيان في جماعات من منطلق شعوركم بالضعف، وتُحاولون جعل الأمر أفضل من مواضع شعوركم بعدم الأمان. إلّا أنّ حشداً هائلاً من الناس ممّن ليسوا في دّوامتهم لن يُقدّم أبداً الوضوح أو القوة أو الحلول. يُعدُّ شخص واحد داخل الدوامة على نحو مستمر أكثر قوة من ملايين ليسوا كذلك.

كيف أستطيع الإحساس بمزيد من تقدير الذات؟

«جيري»: حسناً، تدور هذه الفلسفة بكلّ وضوح حول قيمة شعورنا الجيد. هل يُمكنكم إرشادنا إلى كيفية الشعور جيداً؟ هل تستطيعون أن تُقدّموا لنا عملية أو تقنية كي نشعر جيداً حيال أنفسنا؟ بعبارة أُخرى، حدِّثنا حول كيف نستطيع أن نكتسب تقديرَ الذات على نحوٍ مدروس.

«أبراهام»: يُعدُّ الأمر الأساسي في تقدير الذات هو أن تسمح لنفسك أن تكون في انسجام اهتزازي مع المصدر، ومع ذاتك الآخذة في التّمدد داخل دوّامتك، وليس من الضروري أن تُركز على نفسك من أجل أن تقوم بذلك. في الحقيقة، بالنسبة إلى غالبية الناس، لا سيّما

في البداية، يكون من الأسهل بالنسبة لكم أن تجدوا الانسجام بينما تُركّزون على الكثير من الأمور الأُخرى غير أنفسكم.

لقد طوّرت على مرّ الزمن، الكثير من الآراء والاتجاهات، وعادات التفكير، أو الاعتقادات حول نفسك، والتي حجزتك حين تمّ تفعيلها خارج الدوّامة. هكذا، يكون من الأسهل أن تدخل إلى داخل الدوّامة عن طريق التركيز على مواضيع أخرى يكون من الأسهل بالنسبة إليك أن تشعر بشعور جيد حيالها.

على سبيل المثال، تستطيع التفكير في حيوانك الأليف المفضّل، ومن خلال تقديرك لذاك الحيوان، قد تنتقل مباشرة إلى داخل الدوّامة لأنكَ لا تحمل أفكاراً مقاومة من حسد أو لوم أو شعور بالذنب نحو حيوانك. إننا نودُّ منك حقاً رؤية أنّه عندما تُفكر في قطك، أو أيّ شيء لا يحمل مقاومة لدوّامتكَ، وبالتالي، تنساب بسهولة إلى الداخل، تكون عندها مرتبطاً «أو بصياغة أفضل، سمحتَ لنفسك أن تندمج» مع كلّ ما يمثّلك. كنا لنُطلق على ذلك تقدير الذات المطلق، على الرغم حتى من أنّكَ لم تكن تُفكّر في نفسك من أجل الوصول إليه. لو كنّا مكانك على أرض الواقع، لاخترنا المواضيع التي تُشعرنا بسهولة بشعور جيد بوصفها النقاط البؤريّة لإدخالك إلى الدوّامة.

لقد مرّنتَ توجّهك المادي على أن تكون موضوعيّاً، وتزن سلبيات وإيجابيّات كلّ موضوع، إلّا أنّك سوف تكتشف، بينما تلعب اللعبة، أنّ إيجابيّات الموضوع قد تضعك مباشرة داخل الدوّامة، بينما عندما تُركّز على السلبيّات، فإنّ الدوّامة سوف تلفظك خارجاً على الفور. لا يُمكنك التركيز على غير المرغوب وتكون في الدوّامة في الوقت ذاته. عن طريق كثرة ترديد عبارة: «لاشيء أكثر أهميّة من شعوري بالراحة»، سوف تجعل نفسك أكثر وعياً بمدى قربك من دوّامتك.

ما هدفي في الحياة؟

كثيراً ما يتساءل الناس بينما يقفون وسط التباين الموجود في حيواتهم الماديّة، ما هدفي في الحياة؟ لماذا أنا هنا؟ ونُريدك أن تعرف أنك أتيتَ عمداً كي تستمتع باستكشافك للتباين الموجود في واقعك الزماني المكاني لأنكَ عرفت أنّه كان سيُلهمك بأفكار ورغباتٍ جديدة، وأنّه كان في حقيقة الأمر أساساً للتمدد.

إننا نتوقّع أنّك تمتلك الآن من خلال قراءتكَ لهذا الكتاب، فهماً أوضح إزاء كيفية كونك في جسدك المادي ملائماً لصورة أكبر من الخلق وللدور المُهمّ الذي تُؤديه، من هيئتك الماديّة إلى تلك الصورة الأكبر.

إننا نتوق بشدة إلى مساعدتكَ على أن تتذكّر أنّه على الرغم من كونك مُركّزاً بقوة في جسدك المادي، وفي واقعك المادي في هذا الزمن، فأنت ونحن نخلق واقعاً اهتزازياً يحمل وعداً بتجلّيات مستقبلك. وأنَّ المدة الزمنيّة التي سوف تنقضي قبل أن تبدأ في رؤية واختبار تلك التجلّيات المرغوبة ما هي إلّا المدة الزمنية التي تلزمك حتى تدخل إلى دوّامتك. بعبارة أُخرى، فإنّ طبائعك ومواقفكَ وأحاسيسك هي مؤشرات لمدى قربكَ من دوّامتك، ومن واقعك الاهتزازي، ومن كلّ شيء ترغب فيه، ومن كلّ ما أصبحتَ عليه.

إذا كنتَ طالباً لتعاليمنا لأيّ فترة زمنيّة، أو قرأتَ سلسلة الكتب التي سبقَت هذا الكتاب، فقد اكتشفت أننا نُنتج الأساليب بوفرة، ونُريدك أن تعلم أنّ كلّ أسلوب نُقدّمه تمّ تقديمه بنيّة مساعدتكَ على تحرير أيّ مقاومة تُبقيك خارج دوّامتك.

بينما نختتم هذا الكتاب، سوف نقوم بتقديم مجموعة كبيرة من الأساليب البسيطة جداً والتي في حال تمّ تطبيقها بثبات، سوف تُساعدكَ على تحقيق الانسجام التدريجي الثابت مع الطاقة التي هي فعليّاً أنت، وتضمن دخولك إلى دوّامتك، وبمجرّد وجودك هناك على نحو ثابت، سوف تتحوّل حياتك الماديّة.

بعض أساليب الدخول إلى الدوّامة

لا يُعدُّ التطبيق المتعمّد لتلك الأساليب، أو أيّ أساليب أُخرى، ضروريّاً من أجل أن ترفع من اهتزازك وتدخل إلى الدوّامة. ينتقل الكثير من الناس بسهولة إلى داخل الدوامة لأنّهم يحبّون ببساطة أن يشعروا بشعور جيد ويقومون بثبات بتقديم أفكار ذات شعور جيد. قد لا تعرف شيئاً حول ما نقدّمه هنا في هذا الكتاب، وقد تكون غير مدرك تماماً لقانون الجذب، ولا تعرف شيئاً حول عمليّة الخلق ذات الخطوات الثلاث، وغير مدرك لكونك امتداداً لطاقة المصدر، ولا تزال على نحو ثابت داخل الدوّامة، لأنَّكَ ببساطة تُحبُّ أن تشعر بشعور جيد، ولذلك تُوَجّه أفكارك إلى ما يبعث شعوراً جيّداً. يُمكن أن تكون جدّتك قدّمَت مثالاً عن الشخص المبتهج الذي يبحث عن الأفضل في كلّ شخص وكلّ شيء، وبمَا أنَّكَ شعرتَ بقوة تأثير اتصالها، رُبّما تقوم أنت أيضاً بالأمر ذاته. إلا أنك إذا كنتَ مثل غالبية الناس الذين يُراقبون العالم من حولهم، تكون على الأرجح طوّرت أنماطاً من التفكير لا تخدمك، والتي تُبقيكَ خارج الدوّامة حين لا تكون مدركاً لذلك.

عندما يكون لديك اعتقاد حول شيء ما «الاعتقاد هو مجرّد فكرة تستمرّ في التفكير بها» وتفكر فيه كثير من الأحيان، وبالتالي تُبقيه نشطاً في اهتزازك، ببساطة يأتي لك قانون الجذب بدليل حتى

يدعمه «لأنّك تحصل على ما تُفكّر فيه، سواء كان شيئاً تُريده أو شيئاً لا تُريده». لا يُمكن أن يتغيّر أيّ شيءٍ في تجربتك، ولن يكون لديك التحكم المدروس في مدى قربك من دوّامتكَ أو في مَن أصبحتَ عليه وما ترغب فيه، دون اتّخاذ قرار للقيام بشيء ما حيال تغيير نمط الاهتزاز المتضمن في تلك الاعتقادات.

هكذا، تمّ تقديم الأساليب التالية كي تُساعدك على تحرير المقاومة وتُوفّر مساراً إلى داخل دوّامتك لا يمكن اجتنابه:

أسلوب تخيّل ما قبل النوم

بينما تستلقي في سريرك الليلة، ركّز انتباهك على ما تستطيع إيجاده من الأمور التي تبعث أفضل شعور. ارسم أفكارك داخليّاً، بعيداً عن أيّ تفاصيل غامرة في يومكِ، واستشعر الراحة التي تحدث عندما تُركّز قريباً من حيث تكون. فكر بالتفصيل في سريرك: في مدى راحته، في ملمس الغطاء. فكر في العلاقة ين جسدك والفراش، وتخيَّل الفراش طافياً أو كون جسدك منغمساً داخله. استرخ وتنفّس، وتمتَّع برفاهية سريرك. قُل أشياء مثل: يُعجبني هذا. هذا أمرٌ جيّد. لديّ حياة جيّدة. ثمّ اخلُد إلى النوم.

عندما تجد نفسك مستيقظاً

عندما تستيقظ في الصباح، تعمَّد البقاء في فراشك مغمض العينين مدّة خمس دقائق أو شيء من هذا القبيل، مع نيّة الاستمتاع بأكثر الأمور التي تستطيع استحضارها في ذهنك سعادة.

أثناء غفوتك، تكون قد حررتَ كلّ المقاومة، وإذا لم تقُم بتنشيطها الآن، فلن تظهر. إذن تهدف تلك الخمس دقائق الإضافيّة إلى السماح لاهتزازك الطبيعي المرتفع أن يُقوّي من مركزه. اعثر على السرور في

أفكارك، واحتفظ بها في ذلك المكان السار بقدر ما يُمكن. في اللّحظة التي تظهر بها أَقلّ بادرة اضطراب، تنفّس بعُمق، ركّز مرّة أخرى على سريرك المريح، اِعثر على شيء كي تُقدّره، ثمّ انهض وابدأ يومك.

أسلوب عجلة التركيز

بمُجرّد أن تكون تناولتَ فطوركَ وأنعشتَ جسدك، اجلس في مكان مريح عاقداً النية على القيام بواحدة أو اثنين من عجلَة التركيز، الأسلوب الذي تمّ تصميمه خصّيصاً كي يُساعدك على تحرير المقاومة ويعمل على تركيزك داخل دوّامتك. في الحقيقة، فإن الأسلوب في حدّ ذاته يُحاكي الدوّامة الجاذبة، الدوّارة، التي تحشد الزخم بينما تدور.

هل سبق أن رأيتَ لعبة حلقة الأطفال الدوّارة التي تُدفَع باليّد والتي غالباً ما تتواجد في المدرسة أو في ملاعب المتنزّهات؟ من الشائع أن ترى الأطفال يتكدسون عندها، ثمّ يجعلون لعبة الحلقة الدوّارة تدور أسرع فأسرع. من السهل أن تصعد إليها عندما تكون متوقّفة أو تدور ببطء، ولكن حينما تنطلق بسرعة كبيرة، يكون القفز إليها أصعب، أو مستحيلاً. وإذا حاولتَ، تقذفك قوة دوران العجلة بعيداً إلى الشجيرات. سوف يُساعدك التفكير في لعبة دوّامة المرح هذه على فهم أسلوب عجلة التركيز.

أثناء تقدّم يومك الطبيعي، سوف تُصادف الكثير من الأمور التي سوف تتسبب في تنشيط المقاومة في داخلك عندما تراها أو تتذكّرها. قد يكون أمراً مزعجاً قرأتَ عنه في الجريدة، أو أمراً أخبرك به أحدهم، ولكن عندما تحدث المقاومة، فسوف تشعر دائماً بغصة جرّاء الشعور السلبي. إنّك لا تستطيع في كثير من الأحيان إيقاف ما تقوم به حينها حتى تتعامل مع فكرة المقاومة المنشّطة حديثاً، إلّا أننا نشجّعكَ على تسجيل ملاحظة ذهنيّة حول الأمر، أو ما يزال من الأفضل أن تكون

مكتوبة: إنّ موقف مديري نحوي يجعلني أشعر بالانزعاج. إنّه لا يُقَدِّر ما أقدّمه هنا من إسهامات. الآن لديكَ موضوعاً من أجل الجزء الخاص بعجلة التركيز غداً.

إذن بالأمس، بينما كنت مستلقيّاً في السرير، حرّرتَ المقاومة قبل النوم. خلال الليل، حرَّرتَ كلّ المقاومة. عندما استيقظتَ، احتفظتَ عن عمدٍ باستمرار المنطقة الخالية من المقاومة من خلال الاستمتاع فترة من الوقت. تناولت فطورك وتحمّمت وفرّشت أسنانك، والآن تُخطط للجلوس خمس عشرة أو عشرين دقيقة من أجل تنظيف أيّ أجزاء من المقاومة متبقيّة في أساليب تفكيرك. يُعدّ أفضل وقتٍ للقيام بذلك هو بينما تشعر بشعور جيّد.

بينما تقرأ ملاحظتكَ حول استقبالك موقف المدير نحوك، سوف تُعيد تنشيط الفكرة المقاومِة. لذا، خذ ورقة كبيرة واكتب في أعلاها: يجعلني موقف مديري نحوي أشعر بعدم الارتياح. إنّه لا يقدِّر ما أقدمه إلى عمله من إسهامات.

الآن ارسِم على الصفحة دائرة كبيرة، بقَدَر ما تسمح الصفحة. ثمّ ارسم دائرة صغيرة في مركز تلك الدائرة الكبيرة، ثمّ ارسم اثنتي عشرة دائرة صغيرة حول محيط الدائرة الكبيرة، واضعاً ايّاهم مثل الأرقام على وجه الساعة.

كلّما حدث أمر في الحياة يُذكّرك بوضوح تامّ بشيء لا تُريده، يُحاك في الوقت ذاته داخل وعيك إدراك واضح مساوياً لما تُريد. من خلال تركيزك على اعتقادك أنّ مديرك لا يُقدِّر ما تقوم به من إسهام، تتولَّد رغبة مكافئة: يُعجبني عندما يتفهَّم مديري عمْقَ اهتمامي وما أقوم به من إسهام في النجاح الذي نحظى به جميعاً هنا. اكتب نسخة من ذلك داخل الدائرة في مركز العجلة.

الآن، عليكَ أن إيجاد طريقة لدخول العجلة، تماماً مثل لعبة حلقة الأطفال الدوّارة في ملاعب الأطفال. في حال كانت أفكارك المقاوِمة تدور بسرعة كبيرة، فلن تكون قادراً على الدخول. سوف تقذفَكَ العجلة بعيداً إلى الشجيرات. ولذلك، حاوِل العثور على شيء تُؤمن أنَّه يتطابقِ فعليّاً بطريقة ما، مع ما شعُرت به عندما كتبتَ الكلمات في دائرة المركز.

قد تُفكّر:

• إنّ مديري يُقدّرني. «دعك من هذا». أنتَ حقاً لا تُصدّق ذلك، ليس في الوقت الحالي، على أيّ حال.

• إنّ مديري لا يستحقّني.«الآن، أنت حتى لا تُحاول».

استمِر في التركيز مرة أُخرى على الكلمات الموجودة وسط عجلَة التركيز خاصتك. سوف يُساعدك ذلك على الشعور بتنشيط الاعتقادات التي تحملها بالفعل والتي تتطابق مع تلك المشاعر.

• إنّ مديري يريد أن تنجح شركته.«أنتَ على العجلة». قم بتدوين ذلك في موضع الساعة الثانية عشر على عجلتك.

• إنّ شركته كانت متقدّمة حينما انضممتُ إليها. «إنّك لم تحلّ أي مشكلة هنا، ولكن هذا التصريح هو أمر تُؤمن به، ويجعلك بطريقة ما تشعر على نحو أفضل». قُم بتدوين ذلك في موضع الساعة الواحدة على عجلتك.

• تُوجد جوانب في هذا العمل أستمتع بها حقاً. «هذا صحيح، أيضاً، والآن تحصل على قليل من القوة الدافعة». دوِّن ذلك في مكان الساعة الثانية على عجلتك.

• إنني أستمتع حقاً حينما أعمل مع مديري بسلاسة. «هذا صحيح، ويُعطي شعوراً جيّداً». موضع الساعة الثالثة.

• يستطيع كلّ منا الشعور بتعاون تشاركنا. «المزيد من الزخم، أنت تدور الآن». دوِّن ذلك في موضع الساعة الرابعة.

• لقد شعرتُ أن مديري يُشعل فكرة جديدة في داخلي». لقد أقلعت الآن وها أنت تدور... لقد اختفت مقاومتك» موضع الساعة الخامسة.

• أنا واثق أنَّ مديري قد شعر أنني أخلق فكرة جديدة داخله. موضع الساعة السادسة.

• أعتقد أننا جميعاً نُدرك أننا جميعاً في ذلكَ معاً. موضع الساعة السابعة.

• إنني لم أكن لأرغب في أن أكون دون هذا العمل. موضع الساعة الثامنة.

• إنّ مديري كثيراً ما يطلب مني قيادة المشاريع وتوجيه الآخرين. موضع الساعة التاسعة.

• من الواضح أنّ لديه ثقة بي. موضع الساعة العاشرة.

• أنا سعيد بالعمل معه. موضع الساعة الحادية عشر.

بعد ذلك، اكتب في مركز العجلة، تماماً فوق ما كنتَ كتبته قبل، حول حافّته، أَو عبر الصفحة كلّها، بالخط العريض، مؤكّداً على الحروف: أعلم أنَّ مديري يُقدّر قيمتي.

لقد نقلتَ اهتزازك إلى مكان جديد بالنسبة إلى هذا الموضوع،

وبالتالي فقد تبدّلت نقطة الجذب لديك وتبدّلت علاقتك مع دوّامتك. هذا هو الخلق المتَعَمّد في أحسَن حالاته. في هذه العملية الواحدة القصيرة، كنت قد حرّرتَ المقاومة، حسّنت علاقتكَ مع مديرك، أعدّت نفسك إلى وضع الانسجام مع حقيقة مَن تكون، كما دخلت إلى دوّامتك، والآن بما أنّك داخل الدوّامة، فأنت تنظر إلى عالمكَ من خلال عيون المصدر.

أسلوب قائمة الجوانب الإيجابيّة

الآن وقد حرّرت مقاومتك حول ربّ عملك وأنشأت اهتزازاً عالياً، خالياً من المقاومة حول هذا الموضوع، يُمكن أنّ يكون ذا قيمة هائلة بالنسبة إليك أن تُبقي تلك الكرة الخالية من المقاومة دائرة بهدف تشييد أساس اهتزازي ونقطة جذب جديدين لك. بعبارة أُخرى، دعنا نستغِّل الأمر لفترة، ونحصل على كلّ ما يُمكننا الحصول عليه من قيمة الزخم الذي تدور فيه.

هكذا الآن وبينما أنت منسجم مع كيانك الداخلي، قُم بإعداد قائمة بالجوانب الإيجابية لعملك وربّ عملك من وجهة نظر المصدر. من داخل الدوّامة، يكون القيام بهذه العملية أمراً سهلاً. ويُعدُّ سبب أننا نشجّعك على القيام بذلك هو أنّ هناك قيمة عظيمة في كونك داخل الدوّامة. وهكذا، كلّما استطعت المكوث هنا فترة أطول، كان أفضل.

اِقلبْ صفحتكَ الآن واكتب عنواناً في أعلى الصفحة:

الجوانب الإيجابية في مديري:

- إنّه يهتم لأمر عمله.
- إنّه يتروّى في اختيار مَن يُوظّفه.

- إنّه كثيراً ما يُسرع من أجل أن يُساعد في مشروع.
- إنّه يتسم بسهولة.
- إنّ الناس تحبّه.
- إنّ عمله موسر.
- لقد جعل العمل مزدهراً قبل توظيف أيّ منا.
- إنّه دائماً ما يصنع جدولاً للرواتب، وفي الوقت المناسب.
- إنّ عمله ينمو بثبات.
- أنا سعيد أنني أعمل هنا.
- إنني أحبُّ ما أقوم به.
- إنني مُعجب حقاً بهذا الرجل.

قد تمتدّ هذه القائمة حتى لأطول من ذلك، لأنّك أثناء انسجامكَ، تكون صافي الذّهن تماماً، ولذلك، سوف تشعر أنّ الكلمات تنساب بسلاسة إلى صفحتكَ. قد تشعر بالدهشة لاحقاً من تدفّق استرسالك في مدح شخص مزعج أغلب الأحيان، ولكن تذكّر: في هذه اللحظة، أنت تُبصر مديركَ من خلال عيون المصدر.

أسلوب ثورة التقدير

الآن إذا ما كنت تُريد جعل حجّتك أكثر رسوخاً في الاهتزاز الأعلى المكتسب حديثاً حول هذا الموضوع، انتقل إلى هذا الأسلوب الأخير: ثورة التقدير. انتقل إلى ورقة فارغة أُخرى، وابدأ في الكتابة «و/ أو» الحديث عن تقديرك لربّ عملك:

أنا أُقدّر:

سيارته الجميلة.

أنّه يُعيد ضخّ المال إلى عمله.

أنّه يشتري غداءنا في كثير من الأحيان.

منطقة عملنا الجميلة.

نطاق هذا العمل.

إلى أين يتّجه العمل.

الإمكانيّة التي نحصل عليها جميعاً من العمل هنا.

المساهمة التي يقدّمها هذا العمل إلى العالم .

المرونة التي أحظى بها هنا.

توقه إلى التعلّم.

كم يُحبّ الأفكار الجيدة.

ضحكته الرائعة.

إخلاصه في عمله.

استقرار عمله.

العمل الذي يُقدّمه لي.

إثارة المغامرة.

فرصة الانتشار.

التباين الذي يُساعدني على التوسّع.

نظامي التوجيهي الذي يُساعدني على مواكبة تمددي.

هذا العالم.

عصر التكنولوجيا الرائع هذا.

حياتي!

كيف تبدو الحياة، من داخل الدوّامة

هذا الكتاب مقدّم إليك حتى يُساعدك على قبول وجود دوّامة الواقع الاهتزازيّة خاصتك، ويُشعل في داخلك الرغبة في كثرة الدخول إليها، لأننا نتمتع بميزة الوجود داخل تلك الدوّامة التي تقوم بخلقها. إننا نُركّز من داخل دوّامتك على كلّ ما طلبته، وبالتالي على ذلك الذي أصبحتَ عليه. بينما تُعير انتباهكَ إلى مشاعرك، وتصل بثبات إلى ما تستطيع العثور عليه من أفكار ذات الشعور الأفضل، سوف تنتقل إلى داخل دوّامتك كلّما رغبت في ذلك، وكلّما ازداد تواجدك هناك، ازدادت رغبتك في العودة، لأنّ الحياة من داخل الدوّامة ساميّة.

سوف تكون نقطة جذبك بمثابة مُجرّد تدفق لما ترغب فيه من أمور إلى دربك، وسوف يكون الأشخاص الذين تُصادفهم تطابقات مثاليّة مع مصالحك العليا، ولن تكون على موعد مع أولئك غير المواكبين لمَن تكون، وسوف تشعر بالحيوية والانتعاش وصفاء الذهن واليقين.

سوف تكتشف أفضل ما في الآخرين، سواء كانوا يرونه أم لا. وسوف يترقرق تقديرك للحياة عبر جسدك على هيئة أحاسيس إثارة بينما تُركّز على مواضيع تتعلّق بتقدير محدد.

إلا أنك بين الحين والآخر، بل حتى في كثير من الأحيان، سوف تتذكر أو تلاحظ شيئاً ما ليس مواكباً للسرعة، وسوف تقذفك دوّامتك خارجاً، ولكن لا ترتعب، لأنك انبثقتَ عمداً إلى محيط يتّسم بالتباين مع قيمة الفكرة الجديدة التي دائماً ما تُولد من رحم التباين. من الطبيعي أن نحظى بتلك اللحظات من الخطوة الأولى «الطلب» بينما تعرف على نحو جيّد جداً ما لا تُريده بالضبط. فقط تذكر أنّك في تلك اللحظات، تُطلق سهاماً محددة من الرغبة إلى رصيدك الاهتزازي، وأنّك لاحقاً، بعدما تكون قد تعاملتَ مع نقاط العلة في مقاومتك، تستطيع العثور على طريق أسهل للرجوع إلى دوّامتك، حيث سوف تحصد مرة أخرى فائدة لحظة التباين السابقة.

الآن حيث تفهم الصورة كاملة، سوف تجد الثقة والراحة في عملية الخلق ثلاثيّة الخطوات. عندما يحدث شيئاً يضطرّك إلى أن تطلب «بما أنّك الآن تفهم الدوّامة، وكيفية الدخول إليها»، فلن تلتوي منزعجاً من الضعف. بصرف النظر عن ماهية المشاكل المزعجة التي قد تُصادفك على دربك، فسوف تنبعث منك رغبة أو طلب محّسن، وسوف يتجمّع حله بينما تتجمّع كافة العناصر المتضافرة، في انتظار دخولك إلى الدوّامة.

لست مُضطراً إلى تفسير ذلك لأيّ شخص آخر، بل في الحقيقة، حتى وإن حاولت، فقد لا يفهمون كلماتك. إلا أننا نعدُك أنّه من خلال قراءة هذا الكتاب، أنت تفهم الآن علاقتك مع الدوّامة، ومن خلال قوة أمثولة تجربتك الحياتيّة المفرحة، قد يستلهم الآخرون الرغبة في المعرفة أيضاً.

لقد استمتعنا كثيراً بهذا التفاعل.

يُوجد هنا من أجلكم حُبّ عظيم، ولا نزال غير كاملين بفرح.

-«أبراهام»



الفصل السادس

النسخة المدونة لمحاضرات «أبراهام» المباشرة:

ندوة قانون الجذب






ندوة قانون الجذب

لقد تمّ تسجيل ندوة قانون الجذب هذه في «أشيفيل»، ولاية «شمال كالورينا»، يوم الأحد 19 تشرين الأول عام 2008، وفي «شيكاغو»، «إلينوي» يوم السبت الواقع في 13 أيلول، عام 2008، وهذه الجلسة متعددة الأقسام متوفرة على القرص الليزري في هذا الكتاب من أجل متعة استماعك. «لقد تمّ تعديلها بعض الشيء لتكون قابلة للقراءة ضمن هذه الصفحات». للمزيد من التسجيلات، أو الأقراص الليزرية، أو الكتب والفيديوهات، والبيانات المصورة، أو حجزِ مقعد في ندوة «أبراهام هيكس» عن قانون الجذب، الرجاء الاتصال على الرقم [830] 2299-755، أو أرسل إلى دار مطبوعات «أبراهام هيكس» على العنوان البريدي ص. ب 690070، «سان أنطونيو»، «تكساس» 78269 . من أجل الحصول على موجز لأعمالنا زوروا موقعنا التفاعلي على العنوان www.abraham-hicks.com

هل تمّ تدريبك عندما كنتَ طفلاً رضيعاً بطريقة سلبية؟

«أبراهام»: صباح الخير. إنّنا في غاية السعادة لوجودكم هنا. من

الجيد أن نجتمع هنا بهدف الخلق المشترك، هل تُوافقوننا الرأي؟ هل أصبحتم تعلمون ما تُريدونه؟ هل تستمتعون بتمدد رغبتكم؟ أمر جيد. إنَّه الخلق المشترك في أفضل أحواله، أليس كذلك؟

هل تعلمون أنَّكم أكثر ممَّا ترونه هنا في هذه الأجسام المادية؟ هل تعلمون أنَّكم في أجسادكم المادية، امتدادات لطاقة المصدر المطلقة؟ هل تُدركون أنَّ الجانب غير المادي والمطلق، أي المصدر الذي في داخلكم، يتدفّق دائماً إليكم ومن خلالكم إلى درجة أنَّه لا يُمكنكم أن تفصلوا أنفسكم عنه؟ هل تُدركون أنَّ الدور الذي يلعبه جانبكم المطلق وغير المادي فيما يحدث طوال اليوم وكلّ يوم، هو أكبر ممَّا يعلم معظمكم؟ إنَّ استمرارية ذاك الذي هو أنت عميقة جداً، فأنت طاقة المصدر في جسد مادي.

لا يُدرك العديد منكم هذا. على الأغلب تُريد أن تقول: «حسناً، إن كان هذا صحيحاً، فلماذا لا أُبلي بلاءً أفضل؟ لو أنَّني طاقة المصدر في هيئة مادية، فلماذا لا ترعاني الملائكة أكثر؟ نُريدك أن تعلم أنَّه على الدوام، تقوم العافية التي هي أنت حقاً، والتي تُحيط بك، وتتغلغل في كلّ ما في البيئتين المادية وغير المادية، بالتدفق إليك ومن خلالك. أنت ترى، إلى الحد الذي تسمح لنفسك به، البرهان على ذلك في تجربتك.

غالباً، عندما تنظر إلى تفاصيل ما يتجلّى في تجربتك الحياتية، يبدو بالنسبة إليك أنَّه لا بُدَّ من وجود قوًى أو ظروف خارجية، وينبغي أن يكون هناك تفصيلات تمنعك من العافية التي نقول إنَّها ملكك. لأنَّه عندما لا تتدفق العافية، ولا يتدفّق المال إلى تجربتك، أو يُؤلمك شيء ما في جسمك، أو يفطر أحدهم قلبك، أو أنَّ هناك ما تُريده ولا يتحقق، فإنَّنا نعلم أنَّه يبدو لك أحياناً «لأنَّك تُريد بشدة أن يكون الحال

بخلاف ذلك» أنَّه لا بُدَّ أن يكون هناك ما يحول دون تدفق العافية. إلا أننا نُريدك أن تفهم أنَّه ليس هناك على الإطلاق مَن يحول دون تدفّق العافية سواك أنت.

إننا نعترف أنَّكم تُولدون في كثير من الأحيان في بيئة لا تتدفّق فيها العافية. لقد كان والداك يُواجهان وقتاً عصيباً، أو أنَّ البيئة التي وُلدتَ فيها كانت بيئة مضطربة. بالتالي، عندما بدأت، حتى منذ طفولتك، تُلاحظ تفاصيل البيئة التي أحاطت بك، فإننا نُقر أنَّه لم يكن من الصعب عليك، بفضل ما كنتَ تُلاحظه، أن تقوم بتحويل اهتزازك إلى اهتزاز مقاومة العافية، التي كانت لتكون حاضرة لو لم يتمّ تدريبك على المقاومة

يقول الكثير منكم: «بالضبط، ذلك ما كنا نتحدّث عنه. لماذا يُولد طفل صغير جداً في بيئة يُحتمل تدريبه فيها بحكم البيئة المحيطة به على اهتزاز المقاومة؟ كيف يُمكن لطفلٍ رضيع أن يتعلّم اهتزازاً يمنع من تدفّق العافية؟

أمَّا نحن فنقول إنَّ ذلك الطفل الذي يبدو رضيعاً صغيراً ضعيفاً جاهلاً هو في الحقيقة خالق متعمِّد عبقري لطاقة المصدر أتى إلى هذه التجربة المادية غير مبال بالتناقض، وغير راغب حتى في تجنبه، بل محتفياً به، ومدركاً أنه من رحِم التباين يُولد دائماً وضوح التحسين.

إذن، غالباً ما تُولد أعظم الشخصيات البارزة في بيئتك المادية في أوضاع يزدهر فيها التباين: أمور لا يرغبون فيها حولهم، وأمور يرغبونها حقاً في كلِّ ما يُحيط بهم، ولكن لنقُل أنَّك كنت واحداً «أو تعرف أحداً» من الذين ولدوا في بيئة شديدة التباين. نُريد أن نقول لك، وبما أنَّك ولدتَ في بيئة شديدة التباين، أنّ التباين لا يخدمك

أنت وحسب، وأنه لا يُوفِّر التمدد لك وحسب «والذي تستطيع أن تختبره على نحوٍ مفيد رغم وجودك هنا في هذا الجسم المادي»، بل إنَّ التباين يخدمُ الوعي الجمعي، ومن كل بدٍّ يخدم كلّ ما هو كائن والذي هو بالفعل أنت ونحن جميعاً.

قانون الجذب يُدير كونكم

إذاً تبقى أنت المرتبطة مع طاقة المصدر مركَّزة على نحوِ غير مادي، ويأتي جزء منك إلى هذا الجسد المادي، ويُساعدك التَّباين على معرفة ما الذي لا تُريده، الأمر الذي يجعلك تعرف ما الذي تُريده بالفعل. في بعض الأحيان تعرف نوعاً ما ذاك الذي لا ترُيده، وبالتالي تعرف نوعاً ما ذاك الذي لا تُريده، إلا أنَّ التباين دائماً ما يكون سبباً في تركيز الاهتزاز.

الآن، سواء قلتَ بصوت عال، أو عبّرت بكلمات عن ذاك الذي أصبحت تعرف الآن أنَّك تُريده من خلال التباين الذي عشته، فلا تزال تُطلق إشارته الاهتزازية. يقول العديد منكم: «ماذا، إشارة اهتزازية! إشارة اهتزازية! لا تعني لي شيئاً، إشارة اهتزازية». إلا أنَّنا نقول لا بُدّ أن تعني لك كلَّ شيء لأنَّك تعيش في كون اهتزازي يُديره قانون الجذب. يستجيب قانون الجذب إلى الاهتزازات التي تكثر ويقوم بإدارتها وتصنيفها، ويقوم بتجميع الاهتزازات المتشابهة معاً، ولهذا من المُهمّ لكم أن تُقروا أنَّكم مخلوقات اهتزازية تُطلقون على نحو مُستمرّ إشارات اهتزازية فيما يخصّ رغباتكم. إليك شيء مهمّ للغاية ربما نسيتَه: عندما تعرض من خلال هيئتك البشرية، اهتزاز ما تُريد، لأنَّك تعرف ما لا تُريده، فأنت تعرف ما تُريده، فلن تستطيع أن تتفكّر ملياً في أيِّ موضوع دون أن تظهر مكوناته المتساوية المطلوبة وغير المطلوبة اهتزازياً في تجربتك.

إن لم يكن لديك ما يكفي من المال، فأنت تطلب حصة من المال تُكافئ درجة عدم امتلاكك له. «هل تفهم ذلك؟»). إن كنت متوعكاً بعض الشيء، فإنَّك تطلب أن تتعافى بعض الشيء، وإن كنت مريضاً جداً، فإنك تطلب أن تتعافى جداً. بعبارة أخرى، إن كنتَ مُركّزاً في تجربتك المادية، فإنّ مقدار ذاك الذي لا ترغب فيه يُمثله مكافئ اهتزازي لما ترغب فيه حقاً «هل تفهم ذلك إلى حد ما».

سواء نطقت بذلك أم لا، فإنَّه ينبعث منك. عندما يحدث ذلك، فإنَّ جانبك غير المادي والمتعلق طاقة المصدر يُعير انتباهاً كاملاً إلى النسخة المعدَّلة والمضافة حديثاً والتي تتعلّق بالطلب أو الرغبة التي أبديتها، أمَّا أنت فقد تمددت من موقعك الاستشرافي غير المادي إلى ذلك المكان الجديد للتو.

الآن عندما يحدث هذا، فإنَّه يعني أنَّ اهتزاز الجانب الأكبر منك «الجانب الأكبر منك، هو جانبك الأبدي غير المادي» قد تغيّر، نعم، إنَّه أمر جيد جداً، بسبب التباين الذي عشته للتو. إن استطعتَ يا من اختبرتَ التباين للتو أن تجمع بين جانبك الأكبر واهتزاز الأمر الذي طلبته، فستحظى بلحظة مبهجة الآن. إلا أنَّك على الأغلب لا تفعل ذلك.

في أغلب الأحيان، بدلاً من معرفة ما الذي لا تُريده، الأمر الذي يُؤدي بك إلى معرفة ما تُريده فعلياً، وبدلاً من إيلاء انتباهك إلى ما تُريده فعلاً، تستمرَ في العزف على وتر ما لا تُريده. هذا ليس بالأمر السيئ، ولكن في حقيقة الأمر إذا داومت على ذلك، فلن يكون في صالحك. بعبارة أخرى، ما حدث للتو هو أنَّ الحياة تسببت في تمددك ولكنَّك لم تنطلق. لقد دفعتك الحياة إلى المزيد، ولكنَّك لا تزال تُبرر سبب رغبتك في المزيد، مبرراً سبب استحقاقك للمزيد، وترثي لحالك

لأنَّك لا تحصل على المزيد، وتشعر بالاستياء حيال عدم حصولك على ما تُريد، مشتكياً من أنَّ غيرك حصل على ما يُريد في حين لم تحصل أنت، مؤكداً على مدى سوء العيش هنا دون ذاك الذي تُريده، متذمراً من وجودك هنا، مبيناً طول الأمد الذي قضيته هنا، وملاحظاً كم من الآخرين موجودين هنا، مشكلاً أندية حول تواجدك هنا، فيما أنت تُريد أن تكون هناك. «ضحك».

مجموعات للمحادثة عبر شبكة الانترنت: «نحن هنا، نحن هنا، نحن هنا، نحن هنا، أمَّا أولئك الأشخاص الذين هناك فقد ارتكبوا ذنباً بكلِّ تأكيد. «ضحك» لا بُدَّ وأنَّهم يحتالون. لا بُدّ أنَّهم يتعاطون المخدرات. لا بدَّ أنهم وُلدوا ولديهم ما يُريدون. إنَّهم لا يستحقّون هذا الأمر أكثر مني، أنا لا أحصل عليه. أين حصتي؟ أين حصتي. «ضحك».

إذن، أنت موجود «دون قصد منك» عند الاهتزاز الذي دفعك إلى الطلب، ولكنَّك الآن لا تطلب من خلال اهتزاز الامتلاك إنَّما تطلب من خلال اهتزاز عدم الامتلاك. كما ترى، إنَّه أمر طبيعي، أليس كذلك؟ عندما لا تملك أيّ شيء تريده فإنَّك ستطلبه من مُنطلق عدم امتلاكه، ولكن هل تستطيع أن تشعر، عندما تكون مليئاً باهتزاز «لا أملك الشيء الذي أحتاجه، لا أملك الشيء الذي أحتاجه، أنا أُريده أين هو؟ أُريده أين هو؟» هل تستطيع أن تشعر كيف أنَّ هذا الاهتزاز معاكس لاهتزاز «أنا أملك الشيء الذي أريده؟».

عندما ينضمّ المصدر داخلك في اللحظة التي تطلب فيها «ياه، هذا هو الجزء الذي نرغب بشدة أن تسمعه، لأنَّه يشرح كلَّ انفعال تشعر به أنت أو أيُّ شخص» إلى اهتزاز طلبك ولا تفعل أنت، تشعر بالتنافر.

الآن دعنا نشرح هذا بطريقة تستطيع فهمها حقاً: إن كنت لا تطلب أيَّ شيء غير الذي تملكه، فإنَّك لا تُرسل المصدر داخلك إلى أماكن اهتزازية جديدة نيابة عنك، وبالتالي قد تبقى مكانك ولا تشعر بأيِّ تنافر. إنَّ المخادع في هذا الأمر، هو أنَّ الكون بأكمله قد تمَّت تهيئته ليكون سبباً في تمددك. لا تستطيع الوقوف جامداً. في كلِّ لحظة، ولا يهمّ أين تقف، هناك تباين يدفعك إلى التمدد، فإن لم تُواكب ذلك التمدد، فستشعر بمقاومة لحالة التمزق.

هل يدفعك صديقك المزعج نحو التمدد

عندما تشعر بالابتهاج فمعنى هذا أنَّك تمدَّدت، وأنَّك في لحظة التفكير هذه جاريتَ التمدد. عندما تشعر بالحُبّ، فذلك معناه أنَّك تمدَّدت، وأنَّك في لحظة التفكير هذه جاريتَ فكرة الحُبّ. عندما تشعر بالإثارة، وتشعر بالشغف، وتشعر أنَّك متناغم، أو متصل أو مستثار، فهذا يعني أنَّك تمدَّدت، ويعني أنَّك لا تفعل في هذه اللحظة ما تفعله غالباً مما يحول بينك وبين أن تكون متوافقاً مع حقيقة مَن تكون.

إلا أنك إذا كنت تشعر في أيِّ لحظة بالإحباط أو الغضب أو الخوف، وكنت تشعر بالعجز، وكنت تشعر بتلك الانفعالات السلبية التي تبدو رهيبة بالنسبة إليك، فكلُّ هذا يعني أنَّه في هذه اللحظة، هناك ما يدور في خلدك. إنَّك على الأغلب تتحدّث عنه، ورُبّما تُنشأ له مدونة على الأنترنيت، هناك ما يدور في خلدك وهو بعيد جداً عن حقيقة مَن تكون. إنَّ الانفعال السلبي الذي تشعر به هو إشارة على الانفصال. حسناً، إنَّ الانفصال كلمة قوية جداً، إلا أنَّنا نلفت انتباهك إليه. عندما ينتابك شعور سلبي، فمعنى ذلك بكلِّ بساطة أنَّك لا تُواكب «ذاتك».

إذن، هناك أمور من المُهمّ أن تعرفها: لو لم تكن الحياة تدفعك إلى التمدد، لما كان هناك ما تُواكبه. قد تقول: «نعم تماماً هذا ما أقصده. لو لم يكن التباين وافراً، لَما تمدَّدت، ولو لم أتمدد، لما كان عليَّ المضي قدماً. كنتُ ببساطة سأبقى في مكاني». أمّا نحن فنقول، مستحيل، لأنَّك لا تستطيع الكفّ عن الوقوف أمام مائدة خيارات مفتوحة تتسبب بدورها في تمددك باستمرار.

إنَّنا جميعاً كائنات مُركّزة على نحو أبدي، وهذا يعني أنَّك مُركّز على نحو أناني، وجميعنا كذلك، ولا نملك على جميع مستويات وجودنا «حتى على المستويات الخلوية»، إلا أن نُواصل طلب التحسين، طلب التحسين، طلب التحسين، مع أنه أمر صعب نوعاً ما، ونحن نعلم أنَّك قد تشتكي، ولكن هكذا تجري الأمور: لولا التباين لما بادرتَ إلى طلب التحسين. إلا أنَّ التباين في حد ذاته المسؤول عن التحسين هو التباين الذي تستخدمه كمبرر لك على عدم المضي قدماً. «أليس هذا مثيراً للاهتمام؟» .

إنَّ الأمر أشبه بأن يكون لديك صديق «نستخدم هذه الكلمة على نحو فضفاض» يُضايقك ويدفعك إلى التمدد. يُسبب لك هذا الصديق الأسى منذ مدة طويلة من الزمن، ولا تستطيع أن تتخلص منه بسهولة، لأنَّك تتحدث عن هذا الصديق كثيراً بحيث أنَّ قانون الجذب يُبقي هذا الصديق ببساطة في فضائك، فحتى وإن كنتَ قادراً على إبعاد نفسك عن مجاورة ذلك الصديق من خلال الانتقال إلى الطرف الآخر من العالم، فستجد مَن يحلّ مكان هذا الصديق تقريباً على الفور، لأنَّه عندما يكون لديك شيء فعال في اهتزازك، سرعان ما يجلبه قانون الجذب مراراً وتكراراً.

إذن، لديك صديق يُضايقك ويدفعك إلى التمدد. يتبع ذلك الصديق طبيعة ذاته الحقيقية الأنانية، ويفعل كلَّ ما يجعل ذاته تشعر على نحو

أفضل. إذاً، ها هو يضايقك ويدفعك إلى التمدد، وهو يقوم بذلك على أكمل وجه، لأنَّ هذا الصديق، والذي هو نوعاً ما كالشوكة في الحلق، موجود هناك منذ فترة طويلة، ويا إلهي، يا إلهي، لقد تسبب في القدر الأكبر من تمددك نتيجة الانزعاج الذي في هذه العلاقة. لقد تمدَّدت وتمدَّدت وتمدَّدت، ولذلك قد نقول على وجه الدقة إنَّ هذا الصديق، الذي لست سعيداً البتة بوجوده، مسؤول عن جزء ضخم من تمددك الاهتزازي، ولقد استفاد المصدر داخلك على نحو جليّ من هذه العلاقة المزعجة.

هكذا فإنّ هذا الصديق مسؤول عن تمددك، ولكن الآن إليك الجزء المثير للاهتمام: إن كنتَ مثل معظم الناس، سوف تستخدم هذا الصديق وهذه التجربة المتباينة كذريعة لعدم مواكبة التمدد الذي سببَّه لك هذا الصديق.

من أجل هذا السبب أنت غاضب من ذلك الصديقِ إلى أقصى أقصى حد. لقد تمّ تقييدكما ببعضكما اهتزازياً. بعبارة أُخرى، هذا الصديق هو شريك في التآمر على تمددك، إلا أنَّك تستخدم تفصيلات هذه العلاقة كمسوِّغ لك لعدم التمدد، ولهذا السبب لا يُمكنك أن تُحيّد تفكيرك عن ذلك الوغد. هكذا يبدو أنَّ كلَّ ما يحدث هو ذنب هذا الشخص، ولكن ألم تُلاحظ أنَّه عندما يحدث معك ذاك الأمر «ومع الجميع تقريباً إلى درجة ما»، فإنَّه يدوم لفترة من الزمن مع هذا الشخص، وبعدها مع ذاك الشخص، وبعدها مع ذاك الشخص، وبعدها...

بعبارة أُخرى يبدو الأمر وكأنَّ هناك ما تستخدمه دائماً كعذر في عدم السماح لذاتك بألَّا تشعر بالارتياح، وكأنَّ لسان حالك يقول:

«فقط لو أمكنني طرح هذا الوغد الأخير أرضاً وقتله، ومن ثمَّ، بعد التخلص من الوضاعة، سوف أشعر بالارتياح».

نقول: لا يُمكنك تخليص العالم من الأشياء التي تُزعجك. عليك أن تُخلِّص اهتزازك من الأشياء التي تُزعجك. وعندما تفعل، لا يُمكن لأيِّ شيء أن يُزعجك.

إلا أنَّك لا تستطيع طرد أيِّ شيء من اهتزازك، لأنَّه ليس ثمة إقصاء في هذا الكون القائم على الجذب. في الكون القائم على الجذب، ليس هناك سوى الاندماج، ممَّا يعني أنَّه عندما تنظر إلى الشيء الذي تُريده وتقول له أجل، فإنَّك تدمجه في اهتزازك، ولكن عندما تنظر إلى الشيء الذي لا تُريده وتصيح به كلا، فإنَّك تضمه إلى اهتزازك. إنَّ السبيل الوحيد للكفّ عن جذب أمر لا تُريده هو من خلال إيلاء انتباهك إلى أمر تُريده حقاً، إلا أنَّه يجب عليك اتخاذ خطوات صغيرة نحو ذلك.

إنَّنا حقاً نودُّ إيصال هذا إليك بطريقة تحملك على منح نفسك بعض الارتياح: إن كان لديك أمر فاعل في اهتزازك وكنتَ مُركّزاً عليه فترة، فإنَّك لا تستطيع على حين غرة، أن تُبدّل القناة كما تفعل مع محطة الراديو. بعبارة أخرى، إنَّك لا تملك إلا أن ترتقي بالمقياس العاطفي تدريجياً. إن مرنتَ نفسك «هذه بالفعل طريقة جيدة لقول ذلك»، إن عودتَ نفسك على تردد التذمّر من أمر ما، ونعرف أنَّه أمر مشروع، وأنك لا تختلق هذه الأمور، فقد كنت تُراقب ما يجري. إنَّنا نعرف أنَّه كان بإمكانهم أن يبلوا بلاء أفضل، ويكونوا ألطف، ويكونوا متصلين ومتناغمين ومتفاعلين أكثر. فقط لو كانوا متصلين ومتناغمين ومتفاعلين، لما توجّب عليك سوى أن تنظر إليهم وتشعر بحال أفضل. إنَّك تعلم ذلك، لأنَّه يُوجد بعض الناس في حياتك جديرون بالمحبة

«ليسوا كثر، إلا أنَّ هناك البعض ممَّن يستحقون الحُبّ في حياتك» في أحسن الحالات هم أقل من اثنين «ضحك»، لكن هناك حقاً بعض الأشخاص المحبَّبين في حياتك، أو قد يكونون ممَّن يكسوهم الفراء أو الريش «ضحك». إنَّ أغلب الناس لا يتحكمون باهتزازهم.

بالتالي، عندما تقول لشخص ما: «أُريدك أن تكون دائماً في انسجام مع حقيقة مَن تكون، بحيث أكون أنا الآخر في انسجام مع حقيقة مَن أكون بمُجرّد النظر إليك»، فأنت بهذا تطلب المستحيل.

ما عليك فعله هو التحكّم باهتزازك المتفرد، وتقول للآخرين: «ليس من واجباتك أن تكون في انسجام كي أشعر أنا بالارتياح. من واجبي أن أبحث في بيئتي الماضية والحاضرة، والمستقبلية عن الأمور التي تجعلني متناغماً مع حقيقة مَن أكون». بعبارة أُخرى، إنَّك تبحث عن الحُبّ عند جميع الأماكن والأصدقاء الخطأ. إنَّ المكان الذي ينبغي أن تبحث عن الحُبّ فيه، وتجده فيه، هي ذاتك المتمددة، أي «أنت» المرتبطة بطاقة المصدر، وفي الجزء منك الذي هو في الحقيقة الحُبّ، وتضبط نفسك على ذلك الاهتزاز.

حشد جميع المكوّنات المتضافرة

إذن لنَقُل أنَّك تستخدم «أيّ كان» كعذر كي لا تكون متوافقاً اهتزازياً مع حقيقة مَن تكون، وتستخدم نظام توجيهك، والذي هو انفعالاتك. إنَّ انفعالاتك هي مؤشرك: كلَّما كان شعورك أفضل، كان جَسرك للهوة الموجودة بينك أنت وذاتك أكبر، وكلَّما كان شعورك أسوأ، كان توسيعك لتلك الهوة أكبر. إن كنت دائم التَّذمر ولا تشعر بالارتياح، فهذا يعني أنَّك درَّبتَ نفسك على الاهتزاز الذي لن يجعل الحياة جيدة فعلاً بالنسبة إليك. تقول: «حسناً لديّ الكثير أتذمّر منه».

أمّا نحن فنقول: إنّنا نتخيل أنّك سوف تقول ذلك، لأنّك حين دربتَ نفسك على اهتزاز الشكوى، فإنَّ عادات التفكير لديك تحول بينك والعافية.

حينها ستقول: «حسناً، كيف أُبطل ذلك التدريب؟».

نقول: من خلال الوصول بقدر المستطاع على نحو واعٍ ومُتعمّد، إلى أفضل فكرة يُمكنك أن تجدها من حيث أنت حول الموضوع الفاعل، ومن خلال الوصول إلى أفضل ما في الأمر بدلاً من أسوأ ما فيه، ومن خلال العزف على وتر «ألن يكون من اللطيف لو...؟»، بدلاً من العزف على وتر «ألن يكون من الفظيع لو...؟».

من خلال العزف على وتر «أُحبّ حقاً هذه الصفة في ذاك الشيء»، بدلاً من العزف على وتر «إنَّ ما أكرهه حقاً في ذاك الأمر هو...».

إن كنّا قادرين على إقناعك بطريقة ما أنّك اهتزاز طاقة المصدر التي تدعوك بقوة إلى العافية التي تستحق، وإن كنت ستُنصت إلى نداء ذلك المصدر وتشعر به اهتزازياً، وتُنصت وتتحرك باستمرار في اتِّجاه الأفكار التي تمنح شعوراً أفضل، ستُغلق وقبل أن تدري، الفجوة الاهتزازية الموجودة بينك أنت وذاتك، فيما يخصّ كلَّ موضوع فاعل داخلك، وعندها ستكون الكائن الفرح، المتحرر، الراضي، البديهي، المُحبّ، والمُفعم بالحيوية الذي وُلدتَ لتكون إياه. ليس بالأمر الصعب حين تفهم الطريقة التي يتمّ فيها ذلك. بعبارة أُخرى، إنَّ أهمّ ما تفهمه من هذا الاجتماع، هو أنَّك طاقة المصدر، وأنَّك إن لم تسمح لنفسك عندما تكون هنا في هذا الجسد المادي، بالاهتزاز المنسجم مع حقيقة مَن تكون، فإنَّك ببساطة لن تشعر بالارتياح .

الدخول في دوامة الجذب القوية

إليكم الطريقة التي تجري فيها العملية الخلاقة: إذن فقد كنتَ طاقة المصدر، وانبثق جزء منك إلى هذا الجسد. أنت تُخالط الآخرين من خلاله، وترسل باستمرار سهام الرغبة إلى حيث يأخذها المصدر الذي في داخلك.

هل تفهم الآن أنَّ كلَّ ما هو موجود حولك هو عبارة عن امتداد، أو نسخة متمددة، لاهتزاز سابق؟ إنَّ كلَّ شيء هو اهتزازٍ في المقام الأول، قبل أن يأتي بهيئة فكرة، أو قبل أن يتخذ له شكلاً. إذن، حتى هذا العالم الذي تراه يجري في مداره، كان في وقتٍ ما عبارة عن مفهوم وحسب، مفهوم اهتزازي.

ها أنتم الآن كائنات بشرية كاملة القدرات، بكلٍّ كينونتكم المادية، تقومون بترجمة هذا الواقع الزماني المكاني اهتزازياً. إنَّ كلَّ ما تُدركه حولك على أنه أمر مادي حقيقي، ما هو إلا امتداد لفكرة.

إنَّ كلَّ ما سيحدث في مستقبلك، قد تجلّى اهتزازياً مسبقاً، فيما نُسمّيه واقعك الاهتزازي. «أسميناه رصيدك الاهتزازي».

حسناً، هناك الكثير من الناس الذين يهزؤون قائلين: «واقع اهتزازي». أمَّا نحن فنقول: لا ينبغي لكم أن تهزؤوا بالواقع الاهتزازي، لأنَّ «الواقع» بمجمله أتى من الواقع الاهتزازي، وسيأتي بسرعة إن سمحتَ له. إنَّك في الطليعة، ومدة التَّجلي ما بين نشوء الفكرة والتناغم معها لا يعدو كونه عدة ثوان في كثير من الأحوال.

إنَّك على أعتاب التَّجلي الفوري في كثير من الحالات، ولهذا السبب، لستَ حديث العهد في الخلق، بل أنت خالق موغل في القدم، وقد وضعتَ الكثير من الأمور موضع التنفيذ حتى قبل مجيئك إلى

هذا الجسم المادي. لقد كان لديك رصيد اهتزازي يتهيَّأ قبل أن تطأ قدميك الأرض هنا. الآن، من خلال آخر حديث تبادلته مع أحدهم، وآخر شيء شاهدته على التلفاز، وآخر كتاب قرأته، وآخر فيلم ذهبتَ لمشاهدته، وآخر فكرةٍ فكّرتَ فيها، كنتَ تُساهم في هذا الرصيد الاهتزازي الذي يتشكّل، لا بل إنَّه يلتف ويدور، وهي دوامة خلق هائلة. «حسناً لا بُدَّ أنَّكم سمعتم عن قانون الجذب، ولكنَّ القليل منكم يقتربون من فهم قوة قانون الجذب، فهو القانون الذي يخلق العوالم». إذاً هي الطاقة التي تلتف، ولكن كيف وصلَت إلى هناك؟ أنتِ تُوْدِع القليل منها هناك، قبل أن تُولد حتى. أنت تُودعها هناك في كلِّ يوم من تجربتك المادية.

إذاً هذه هي دوامة الصيرورة، هذا الاهتزاز المحض لجميع الأمور التي تُريدها، وجميع التفاصيل المعدَّلة التي كنت تطلبها، إنَّها تدور وتدور وتدور. أمَّا قانون الجذب «اِسمع هذا» فيقوم باستدعاء جميع أجزائها المتضافرة .

ماذا نقصد بذلك؟ إنّ الأجزاء المتضافرة تعني «أشياء متوافقة اهتزازياً»، ولهذا، لم يكن لديك حبيب، فطلبتَ حبيباً. كان لديك حبيب ولا يملك مالاً، فطلبتَ حبيباً يملك المزيد من المال. كان لديك حبيب لا يُحبّك كثيراً، فطلبتَ أن يُحبّك بحق. كان لديك حبيب لا يُشاركك قيمك، فطلبت حبيباً يُشاركك قيمك.

بعبارة أُخرى، كنتَ تبني هذا الرصيد، وهو رصيد نابض بالحياة وحقيقي وجاذب اهتزازياً. «هنا» تجد طلباتك المتعلقة بشتى أنواع المواضيع، أمَّا «هناك»، وبينما ينبض طلبك لأنَّه يلقى الرعاية، لا بل ويتمّ التعرف عليه، ويتمّ تكوينه من خلال المصدر داخلك، يقوم قانون الجذب «هناك»، وهو القانون القوي الذي يخلق العوالم،

بتكديس كلِّ الأماكن والأشخاص والأحداث والأشياء المتضافرة: أي يتمّ جذب جميع الأمور الضرورية لتحقيق ما قد طلبته، من قِبل دوامة الجذب القوية.

إنَّ السؤال الذي نودُّ أن نطرحه عليك هو التالي: هل أنت متعاون؟ هل تتعاون مع رغباتك المتفردة؟

«كلا، أنا مُحبط إلى درجة أنَّني لا أملك رغبات».

هل أنت متوافق اهتزازياً مع حبيبك؟

«كلا، أنا غاضب جداً من الذي لديّ».

هل أنت متوافق اهتزازياً مع العافية التي تطلب؟

«كلا تماماً، لقد انضممتُ إلى مجموعة محادثة عبر شبكة الانترنت حيث نشتكي جميعنا. «ضحك» إذ نتذمّر طوال اليوم من مدى سوء الأمر. كلا، إنَّني في هيئتي البشرية، عنصر غير متعاون في عملية الخلق».

إذن، ماذا الذي يحدث للأمور التي تخلقها؟ هل يحصل الآخرون عليها؟

كلا، فلديهم الخلق الخاص بهم.

«حسناً، هل ستختفي الأمور التي أخلقها؟».

كلا، بل تزيد.

إنَّ التباين لا يعني أنَّ الأمر خاطئ

نُريدك أن تصل مكان تكون فيه راغباً، وليس راغباً وحسب، بل مصمماً، وليس مصمّماً وحسب، بل متلهفاً من أجل التخلّي عن

الحاجة إلى التحكّم بالأشياء التي لا يُمكن التحكّم بها، كما يفعل غيرك، وإلى منح انتباهك الكامل فقط للشيء الذي تستطيع السيطرة عليه، والذي هو شعورك تجاه ظرف بعينه. بعبارة أخرى، نُريدك أن تترك هذا الاجتماع وأنت تقول: «لقد قررتُ أن أتقبّل ما تجود به الحياة، وسوف أفعل أفضل ما في وسعي في خضم ما أقوم به».

لا شيء يفشل على الإطلاق، لأنَّ كلَّ جزء من التباين، وبغضّ النَّظر عن مدى السوء الذي يبدو عليه الحال، إلّا أنه يُساعد على توضيح ما تُريده بالفعل. إنَّ ما ينبغي عليك أن تتذكّره من كلِّ هذا هو أنَّ التباين، ولا يهمّ كيف يبدو في لحظة من اللحظات، يُساهم إلى حدّ بعيد في تمددك، وأنَّ الأشياء التي تُسمّيها أنت «بالأمور الفاشلة» في تجربتك الحياتية ما هي في الواقع إلا المسافة الفاصلة بين الأمور الصحيحة تماماً ورؤيتك الحالية لها. بعبارة أُخرى، إن أمكنك فقط أن تقبل أنَّك راكمتَ ثروة اهتزازية هائلة، والتي بدورها جاهزة لتبدأ اتصالك بها على الفور، وتقبل أنَّ كلَّ ما هو مطلوب بغية الاتصال بها هو العزم على النظر في اتجاه ما ترغب فيه، والذي سيجعلك بعد ذلك تستغني عن النظر في اتجاه ما لا ترغب فيه، إن أمكن ذلك فستبدأ الحياة في التحسّن بالنسبة إليك على الفور.

تلك هي أقوى رسائلنا إليك: يُفترض بالحياة أن تكون جيدة بالنسبة إليك. أنت تعيش، علمت ذلك أم لم تعلم، أنت تعيش كمتلقٍ كامل لإعصار من النعيم يتدفّق نحوك على الدوام، مستجيباً لكلِّ ما كنتَ تطلبه.

لن ينفصل أحد منكم لأنَّه غير جدير بأن يكون متلقياً له. إنَّ جميعكم تتعرضون للتدفّق التامّ لإعصار العافية هذا وما إن تفهموا ذلك وتبدؤوا الوقوف في وضع القبول كي تستقبلوا منفعة العافية

والجدارة هاتين واللتين تتدفّقان إليكم على الدوام ما إن تحصلوا على نفحة من ذلك، وأفضل طريقة للحصول على هذه النفحة هي أن تقفوا تماماً حيث أنتم في هذه اللحظة، وتبذلوا أفضل ما في وسعكم للعثور على أفضل الجوانب الإيجابية فيما يُحيط بكم. ابحثوا عن أشياء تُثمنوها، حتى وإن لم يكن هناك الكثير منها. ابحثوا عن الأشياء التي تبعث فيكم شعوراً جيداً، حتى وإن كانت الأمور التي تمنحكم شعوراً سيئاً أكثر. أعيروا انتباهكم إلى أفضل الأمور التي تجري في تجربتكم، ابذلوا أفضل ما في استطاعتكم، وليكن مصحوباً بتصميم على تدريب أَنفسكم على الاهتزاز الذي يبعث فيك أفضل شعور والذي تستطيعون إيجاده هنا والآن.

اليوم، وبغضّ النظر عن وجهتي، وعمّا أفعله، ومع مَن أقوم به، فإنَّ نيتي السائدة هي البحث والعثور على أشياء تُشعرني بالارتياح عندما أراها، وعندما أشمها، وأتذوقها، وألمسها. إنَّ نيتي المهيمنة هي أن أُحثّ، أختبر، أُبالغ، أتحدّث، أستمتع بصخب بأفضل ما في الأشياء التي أراها حولي هنا والآن. عندما تكون هذه هي «المانترا» الخاصة بك، سوف تضبط نفسك على أفضل اهتزاز تستطيع الوصول إليه، وبعدها الأفضل، فالأفضل فالأفضل. حينها، وقبل أن تُدرك ذلك، سوف تُطلق الاهتزاز على مقربة ممّا يجري في رصيدك الاهتزازي، وفي واقعك الاهتزازي.

هل أنت جاهز للقاء دوامتك؟

إنَّ هذا الواقع الاهتزازي يدور ويتكوَّن، وعندما تكون في حالة غضب أو خوف أو يأس، فأنت بعيد تمام البعد عنه. عندما تكون على مقربة من الأمل، وتبدأ في الشعور بالتفاؤل، فأنت ضمن النطاق. عندما تشعر بالتفاؤل، يجذبك الواقع الاهتزازي إليه، ويجذبك إلى

الداخل. ما إن تبدأ في الاعتقاد أو توقّع حدوث الأمور الجيدة، فأنت داخل الدوامة. ما إن تدخل إلى هناك، ستكفّ عن كونك عنصراً غير متعاون. أنت الآن عنصر متعاون، وعلى موعد مع أموالك، وعلى موعد مع ازدهار حياتك. أنت الآن على موعد مع وضوحك، وعلى موعد مع حبيبك، ومع جارك المُحبّ، ومع أمور تخصّ بيئتك كنتَ تتمنى حدوثها. أنت الآن على موعد مع جميع الأمور الجيدة التي وضعتها هناك حالما تبدأ في الاقتراب ممّا يُشعرك بالارتياح، إذ يُمكنك توجيه نفسك إلى هناك، والقيام بذلك في غضون يوم.

مع حلول الغد، تستطيع أن تكون قريباً اهتزازياً من حقيقة مَن تكون إلى درجة أنّك ستشرع في رؤية الدليل. سوف تبدأ في رؤية حركة: سوف تحدث نقلة في حسابك المصرفي في الاتجاه الذي ترغب، ويبدأ الجيران في حيّك بالتعاون معك أكثر. يُصبح لديك سيطرة على تحديد الأمور التي أنت على موعد معها عندما تملك سيطرة على الاهتزاز الذي تُطلقه، ويُصبح لديك سيطرة على اهتزازك عندما تهتمّ بماهية شعورك.

عندما تهتمّ بماهية شعورك، فتميل في اتجاه ما يُعطيك شعوراً أفضل، تغدو في وقت قصير جداً، متوافقاً اهتزازياً مع حقيقة مَن تكون. حينها يقول من يُراقبك: «ما الذي حصل لك؟ أنت سعيد طوال الوقت، وكلّما التفتُّ إليك، أجد أمراً آخر يحدث لك».

فتقول: «دخلتُ الدوامة».

فيقول: «ماذا؟».

تقول: «نعم، دخلتُ الدوامة، أنا في الدوامة».

«ماذا؟ كيف دخلت؟ أين الباب؟ أُريد الدخول أنا أيضاً؟».

فتقول أنت: «حسناً، لديك دوامتك الخاصة، وعليك أن تستشعر طريقك للدخول. ما من نصّ مكتوب. ما من كُتيب مُفصَّل. لا يُوجد باب واضح المعالم، ولا يُوجد قفل برقم سري. فقط اِستشعر طريق الدخول».

«حسناً، كيف تعرف أنَّك على المسار الصحيح؟».

«تشعر بحال أفضل ممَّا كنتَ عليه للتو».

«حسناً، أشعر برغبة في الانتقام».

«رُبّما تتحرّك في الاتجاه الصحيح لأنَّه قبل الانتقام تماماً، بماذا شعرت؟».

«حسناً، قبل الانتقام شعرتُ بالعجز. الآن أشعر برغبة في الانتقام».

«جيد، أنت على الطريق الصحيح».

«أشعر برغبة في الانتقام وتقول إنَّني على الطريق إلى دوامة العافية؟».

«أجل أجل، فقط لا ترجع إلى العجز، ستكون على الطريق».

«ماذا يأتي بعد الانتقام؟».

«الغضب. سوف تغضب على الكثير من الناس».

«لقد اختبرتُ ذلك سابقاً».

«حسناً، اِختبره مرة أُخرى، لأنَّك حين تغضب تكون على الطريق، فالغضب أفضَل من الانتقام. إنَّه أقرب إلى دوامتك».

«ماذا يأتي بعد ذلك».

«إحباط، قهر، ضآلة».

«أستطيع أن أفهم ذلك نوعاً ما. ماذا يأتي بعده؟».

«الأمل».

«لم أحظَ ولو بقدر يسير منه منذ أمد بعيد».

«حسناً، ولذلك تطلّع إليه. تطلّع إلى الأمل لأنّك حين تكون على مقربة من الأمل «تستطيع حينها أن تُخبر صديقك» سوف تدخل الدوامة. سوف يحدث أحياناً «بل كلّ يوم» ما يُعطيك دليلاً على أنّك خالق مُتعمّد لتجربتك. إن كنت تستطيع أن تحوم حول الأمل، حتى فيما يتعلق بموضوعين أو ثلاثة، ستدخل إلى الدوامة بحيث تتوصّل إلى الاعتقاد. إن كان بإمكانك أن تشقّ طريقك إلى الأمل، وهو ليس بالأمر الصعب، عندها ستدخل الدوامة مراراً وبما يكفي لأن تبدأ الاعتقاد».

سيسألك صديقك: «اعتقاد ماذا؟».

- تبدأ الاعتقاد بقوة تفكيرك.
- تبدأ الاعتقاد بخيرية الكون.
- تبدأ الاعتقاد بجدارة وجودك.
- تبدأ الاعتقاد بحقيقة مَن تكون.
- تبدأ الاعتقاد بقانون الجذب المتعاون.
- تبدأ الاعتقاد بأنّ كلّ الأمور ممكنة.
- تبدأ الاعتقاد بأنّك الخالق لواقعك المتفرد.

- تبدأ الاعتقاد بأنّك تستطيع السيطرة على أفكارك من خلال إعارة انتباهك إلى ماهية شعورك.
- تبدأ الاعتقاد بأنّك تستطيع أن تكون أو تفعل أو تملك أيَّ شيء.

سوف تقول لصديقك: «هذا ما أعرفه، بما أنّني الآن في الدوامة».

ما هي الدوامة؟ إنَّها ببساطة الإعلان الاهتزازي المُتقدّم عمَّن أصبحتَ عليه. لقد تمَّ حشد جميع أجزاء الكون المتضافرة هناك. إنَّها هناك في انتظارك. ألا تُحبّ أن تعرف ذلك؟ تنتظرك، تنتظرك.

إذن، لمَ العَطَلة؟ «لا يُعجبني هذا، لا يُعجبني، لا يُعجبني هذا،لا يُعجبني هذا». حقاً لا تُعجبني تلك الأمور التافهة التي لا معنى ولا أهمية لها في تجربتك اليومي، والتي تستخدمها كعذر لعدم دخول الدوامة. أليس هذا كسلاً حينما يكون في استطاعتك البحث عن فكرة متفائلة بقدر سهولة البحث عن فكرة متشائمة؟ تستطيع البحث عن إطراء بقدر سهولة البحث عن ازدراء. يُمكنك الثناء على حكومتك بسهولة. كلا، دعونا نبدأ بشيء أكثر سهولة. «ضحك» تستطيع البحث عن سبب كي تشعر بشعور جيد، بقدر سهولة البحث عن سبب كي تشعر بالسوء. تستطيع أن تُغلق التلفاز بسهولة تشغيله نفسها.

قانون الجذب وأفكار تستند إلى القانون

عندما نلتقي سوياً، سواء كنتَ تقرأ شيئاً كتبناه أو تستمع إلى شيء قلناه، فإنّنا نُريدك أن تفهم أنَّ كلَّ ما نُقدّمه، وكلَّ كلمة تقوم «إستر» بترجمتها من اهتزازنا، إنَّما يتم تقديمها بنيَّة مساعدتك على استرجاع وعيك بأفكار فعّالة تتوافق مع قوانين الكون. عندما تبدأ وعلى نحو واعٍ بفهم القوانين كما هي، وتختبرها من خلال ذلك الفهم الواعي، فإنّها سوف تُثبت لك، في كلِّ مرة، ودون استثناء، فعالية هذه الحقائق:

• أنت الخالق لواقعك المتفرد.

• لقد كنتَ جديراً قبل أن تتركز في هذا الجسد المادي، ولا تزال كذلك خلال وجودك هنا، مهما حصل.

• أنت اهتزاز غير مادي لطاقة المصدر أكثر من كونك مُجرّد كائن من لحم ودم والذي تراه هنا في هذه الأجساد المادية.

• يستجيب قانون الجذب للجميع على نحو متساو وشامل.

• إنَّ قانون الجذب الذي يستجيب لكلِّ شيء ولكلِّ شخص، يقول إنَّ الشبيه يجذب إليه شبيهه، لذلك مهما كان الاهتزاز الفاعل فإنَّ قانون الجذب يجعله أكثر فاعلية من خلال إحضار المزيد من الأشياء التي تتوافق معه.

• أنتم طاقة المصدر، ذوو رؤية يستجيب إليها قانون الجذب، وأنتم خالقون طليعيون عباقرة مُركَّزون على نحو مادي، هنا عند طليعة الفكر في أجسادكم المهيبة في هذا الواقع الزماني المكاني ذي التنوّع المثالي، وإنَّ قانون الجذب يستجيب إلى ذلك الجانب منكم كذلك.

• عندما يستجيب قانون الجذب إلى الجانبين الاهتزازيين منك كليهما، فإنَّك تشعر بتناغم،أو تنافر هاتين العلاقتين الاهتزازيتين. كلَّما كان شعورك أفضل، كان ذلك الجانب المادي منك أكثر توافقاً مع هذا الجانب منك. وكلَّما كان شعورك أسوأ، كان ذلك الجانب المادي منك أكثر بُعداً عن التوافق مع هذا الجانب منك.

• عندما تدفعك الحياة في صورتك المادية، إلى معرفة ما لا تُريده، فإنَّما هي تدفعك إلى معرفة ما تُريده بالفعل، سواء تلفّظتَ به أم لا، وعند حدوث ذلك، فإنَّك تُطلق طلباً اهتزازياً يستقبله جانبك الأكبر

ويستجيب له ويخلقه على الفور، ويبدأ قانون الجذب في تلك اللحظة في الاستجابة إلى تلك النسخة الاهتزازية التي تمّ تشكيلها حديثاً.

• يُوجد واقع اهتزازي يتراكم باستمرار، والذي هو «أنت» الحقيقية، ويُوجد واقع مادي هو الواقع المتجلي والمتحقق الذي»أستطيع أن أراه، أتذوّقه، أشمّه، أسمعه، وألمسه»، وهو مختلف بعض الشيء عن الواقع الاهتزازي من حيث التجلي. إنَّك تفكر فيه مُطَولاً إلى أن يظهر ويمنحك وعياً بالطريقة التي كنت تُطلق فيها اهتزازك.

• إنَّ كلَّ ما تعيشه هو مؤشر على تجلّي خلطة اهتزازتك.

• إنَّ العافية التي هي أنت، والتي هي في حالة دائمة من الصيرورة، هائلة للغاية ودائمة «من حيث أنَّها أبدية»، الأمر الذي يجعل العافية تنتصر على الدوام، إلَّا أنَّه ينبغي على البعض أن يموتوا كي يختبروها.

إنّنا نُقدّم تلك الحلقات الدراسية لقانون الجذب، حيث نُؤكّد على فهم فنّ السماح «وهو العثور على الانسجام الاهتزازي مع حقيقة مَن أكون»، حتى نُساعدك على الدخول في انسجام اهتزازي مع حقيقة مَن تكون، وتعيش الحياة كما أردت، وتكون مدعوماً، جيد الشعور، نقياً، مشعّاً بالطاقة الإيجابيّة، ناضحاً، كائناً من الحُبّ الذي هو حقيقتك.

تُعدُّ أكثر المسلّمات هيمنةً والتي يُساء فهمها في واقعك المادي هي عندما يقوم شخص ما بأمر تستهجنه، فتكون فكرة جيدة بالنسبة إليك أن تُشير إليه، أو رُبّما تحصل على الكثير منه. عندما يكون واقع الأمر كائناً، كلّما أشرتَ إلى ما لا تُريد، أبقيتَ نفسك ضمن نمط ثابت من الاهتزاز يرفض ما تُريد.

إنّ أكثر المسلّمات قوة والتي نُريد تنشيطها داخلك، ونعدك أنّها سوف تخدمك في جميع أيام حياتك هي: ليس الاعتقاد سوى فكرة

أبقى أفكّر بها. ليس الاعتقاد سوى فكرة أُواصل التفكير فيها. إنّ الاعتقاد هو مجرّد عادتي في التفكير، إنّه مُجرّد فكرة مُجرّبة، ليس الاعتقاد سوى فكرة أُفكّر فيها كثيراً.

والآن لماذا يهمّ ذلك؟ لأنّك عندما تُريد شيئاً وتعتقد في عكسه، فإنّ اعتقادك المضاد سوف يمنع حدوث ما تُريد. عندما تُريد شيئاً وتعتقد فيه، لا يُوجد فصل، فأنت تُقدّم إشارة واحدة، وسوف يأتيك بها قانون الجذب الآن. إلا أنك عندما تُريد شيئاً ويُساورك الشك حياله، عندما تُريده ولا تعتقد فيه، تكون الآن تُقدّم اهتزازات متضادة، وتستطيع حصر نفسك في ذلك النمط المقيّد جميع أيام حياتك.

«أُريده لكن...»، «أُريده لكن...»، «كان ليكون أمراً رائعاً، ولكنه لا يحدث لي»، «كنتُ لأرغب حقاً في الحصول على ذلك، ولكنني طالما رغبتُ فيه... » عندما تبقى تُردد تلك الأمور،وتستمرّ في مواجهة الواقع، تجذب انتباه ما هو كائن، وعندما تجذب انتباه ما هو كائن، تحتفظ في داخلك بنمط اهتزازي نشط. «إنّ الاعتقاد هو مُجرّد فكرة تبقى تُفكر فيها».

ليس الاعتقاد سوى فكرة تبقى تُفكّر فيها، ووحدها الاعتقادات التي تتبناها هي ما تحول دون الأمور التي تُريدها. إنّ الاعتقاد هو مُجرّد فكرة تبقى تُفكّر فيها. والأمر الوحيد الذي يحول دون حقيقة مَن تكون وما تُريده حقاً هو اعتقاد، والذي يُعدُّ مجرّد فكرة تبقى تفكر فيها. «هل دوّنتم ذلك؟» «ضحك».

«إذن، إذا كان الاعتقاد ليس سوى فكرة أبقى أُفكّر فيها، وأبقى أُفكّر في الفكرة التي تتعارض مع ما أُريد، عندئذ يكون سبب عدم حصولي على ما أُريد هو لأنني أبقى أُفكر في الفكرة التي تتعارض مع ما أُريد».

أليس أمراً مثيراً للاهتمام؟ إنه واضح، لكن مثير للاهتمام، بطريقة حاسمة من نوع جديد كليّاً. «إذن، إذا كان الاعتقاد ليس سوى فكرة أبقى أفكر فيها، ماذا عن التفكير في فكرة لا أعتقد بها فترة كافية إلى أن أعتقد بها؟ إذا كان الاعتقاد ليس سوى فكرة أبقى أفكّر فيها، لماذا لا أُفكّر في فكرة تبعث على التفاؤل؟».

«هذا غباء «أبراهام»، إنّ الحقائق تتحدى ذلك، الحقائق...».

«آه حسناً، إنّها تلك الفكرة المُسلّم بها الخاطئة التي كنّا نتحدّث عنها، أليس كذلك؟ إنّه حقاً أمر ثابت».

«إذن، تقصدون أنني كنتُ أبني حياتي على مسلّمات خاطئة من خلال مواجهة الواقع والشعور أن ذلك المُشرّع يلفت انتباهي إلى هذا الأمر غير المرغوب؟».

حتى أنّ «إستر» سوف تقول بعض الأحيان، «ولكن «أبراهام»، لكنّه صحيح»، كما لو أنّه شرط مسبق لما تُوليه انتباهك.

ليس الاعتقاد سوى فكرة تبقى تُفكّر فيها. إنّكم بوصفكم بشراً، حماةً للكثير من الاعتقادات غير المُجدية، أبرزها: أنا لا أستحق، لا يُوجد مكسب دون ألم، لا بُدّ أنني وُجدت في المكان الخطأ، لا بُدّ أنّها الكارما، رُبّما هو خطأ أمي، إنّه خطأ الحكومة.

«ضحك» أنت تُريد تصديق تلك الفكرة الخاطئة، أليس كذلك؟ إنّه خطأ الحكومة. لو أنّها كانت مُغايرة، لأصبح كلّ شيء مختلفاً.

نُريد أن نقول لك، تولّ زمام أمرك عن طريق تذكّر أن الاعتقاد ليس سوى فكرة تبقى تُفكر فيها. «ليس الإعتقاد سوى فكرة أبقى أُفكّر فيها. ليس الإعتقاد سوى فكرة أبقى أُفكّر فيها. ليس الاعتقاد سوى فكرة أبقى أُفكّر فيها. إنني أبدأ في تصديق ذلك. «ضحك» ليس

الاعتقاد سوى فكرة أبقى أُفكّر فيها. ليس الاعتقاد سوى فكرة أبقى أُفكّر فيها. عندما أُفكّر في فكرة، فإنها تُنشّط اهتزازاً، وعندما ينشط الاهتزاز، تنشط نقطة الجذب لديّ، وهكذا إذا واصلتَ التفكير في هذه الفكرة نفسها، وواصلتَ تنشيط هذه النقطة الجاذبة، واستمرّ قانون الجذب في الاستجابة إلى هذا الاهتزاز النشط، عندها سوف تستمرّ في الحصول على نتائج، ليس لأنّها صحيحة، ولا لأنّها واقع، بل لأنّها استجابة قانون الجذب الثابتة للفكرة التي لا أنفك أفكر فيها».

هكذا إذا كانت فكرة تُواصل التفكير فيها، وتحصل على نتائج لا تُريدها، ألا يكون من الحكمة أن تبدأ في التفكير في فكرة مختلفة؟

«أوه، لكن يا «أبراهام»، لا يبدو الأمر منطقياً. تُريدني أن أُفكّر في فكرة خياليّة مزعومة؟ تُريدني أن أعيش في أفكاري، وأنفصل عمّا يحدث حولي؟ تُريدني أن أتظاهر بوجود شيء غير موجود؟».

أجل.

«تُريدني أن استغرق في الأحلام؟ تُريدني أن أتخيّل؟ تُريدني أن أستخدم كلمات ليست صحيحة؟».

أجل.

«تُريدني أن أتظاهر أنني نحيل بينما أنا بدين؟».

أجل.

«تُريدني أن أتظاهر أنني ثري بينما أنا فقير؟».

أجل.

نُريدك أن تتدبّر الأفكار المكافأة لما تُريد إلى أن تعتقد بها. وعندما

تتدبّر الأفكار التي تكافئ ما تُريد إلى أن تُؤمن بها، سوف تُقدّم لك القوى الكونيّة دليلاً على اعتقادك، ولكن إذا كنتَ تحتاج إلى رؤيته قبل أن تُؤمن به، فلا يُمكن أن يأتي. عليك أن تُؤمن به قبل أن تراه.

ما هو الاعتقاد؟

«الاعتقاد ليس سوى فكرة أبقى أُفكّر فيها».

إذن ماذا قلنا للتو؟ عليك أن تبقى تُفكّر في الفكرة إلى أن تحدث، عليك أن تبقى تُفكّر في الفكرة إلى أن تؤمن بها، وعندما تعقد بها تكون. إنّ الأمر بسيط للغاية. «انتهينا». «ضحك»، إذن ما الذي يصرفك عن ذلك؟ الواقع، الحقائق. أم ماذا؟

كلّ ما يقع عليه نظرك وتُسمّيه واقعاً ليس سوى فكرة متخثرة، مندمجة، ومركبّة. فكرة قد فكّر بها أحدهم فترة طويلة بما يكفي.

عندما تسأل «إستر»: «ألا يجدر بي «أبراهام»، التفكير في ذلك لأنّه صحيح؟»، نقول: إنّ الحقيقة بأسرها كذلك، هي شيء منحه عدد كافٍ من الناسِ، أو شخصٍ واحد، الانتباه الكافي فترة كافية بحيث أصبح فكرة فكّروا بها وفكّروا وفكّروا إلى أن جذبت ما يُكافئها.

يُوجد في محيطك كافة الأشياء التي تعتقد بها، والتي تُكافئ ما تُريد. كما يُوجد في محيطك كافة أنواع الأشياء التي تعتقد أنّها تتحدّى ما تُريد. كيف لك أن تُصنفها دائماً؟ كيف تعرف الاعتقادات النشطة في داخلك التي تخدمك على نحو جيد، والاعتقادات النشطة في داخلك التي لا تخدمك؟ كيف لك أن تعرف الاعتقادات المفيدة من الضارة؟ إنّ الاعتقادات المفيدة تبدو أفضل حينما تفكّر فيها، بينما تبدو الاعتقادات المؤذية أسوأ عندما تفكر فيها.

«أه، لكن «أبراهام»، هناك الكثير من الأفكار التي أعتقد أنني لا أملك حيالها الكثير من المشاعر».

استمر في التفكير فيها، وسوف تتضخّم عمّا قريب، وسوف تعرف ذلك. بعبارة أخرى، ذلك هو رونق قانون الجذب: في المراحل الدقيقة والمُبكّرة، قد لا تكون قادراً على الإحساس بالفارق، ولكن كلّما فكّرتَ فيها فترة أطول، أصبحت أكثر نشاطاً، وأكثر نشاطاً، وزادت قوة الجذب، وكلّما زادت قوة الجذب، كانت النتائج أكثر وضوحاً. تماماً كما علمت أنّها ستكون. هذه هي البيئة المثالية كي يُدع الخالق، ولقد علمتَ بها حينما أتيت.

إذن، ما الذي تُريد التحدّث عنه؟ إننا مُتلهفون إلى أن نتحدّث معك حول أيّ شيء يكون هامّاً. ليس هناك شيء محظور. سوف يكون تكشّفاً مثاليّاً. لا تقلق إذا لم يتمّ استدعائك للاستماع، لأنّه سوف يتمّ استدعاء شخص ما وسوف يتناول بدوره ما تُريد أن تتحدّث بشأنه.

لقد تمّ جمع هذا الحشد قبل مجيئكم بأجسامكم الماديّة إلى هنا، وبالتالي فلن يُوجد أمر تُريدون الحديث عنه إلّا وسوف نقوم بتغطيته على نحو تامّ. تُوجد مشكلة صغيرة حول ما إذا كنتم ستستمعون أم لا، إلّا أننا نعُد بالحديث عنه على نحو تامّ. على حسب قُربك من الدوّامة التي قد تمّ خلقها بالفعل، وهذا التكشّف المُحكم لتفكير العصر الحديث، وهل سوف تسمعه أم لا، فإنّنا سوف نبذل قصارى جهدنا كي نجذبك إلى الداخل بحيث تستطيع أن تسمعه تماماً. حسناً، سوف نحظى بيوم رائع، بدأ من هناك.

هل ينبغي على الطفل أن يكسب عافيته؟

سائل: لدينا طفل، عمره الآن ست سنوات. لقد كان معنا عامين،

وأطلقنا عليه «أبراهام الطفل»، لقد جاء كي يكون ضمن الخلق «من خلال السماح»، وهو فرح جداً ومميز للغاية. أنا الآن في المرحلة حيث نُؤمن أنّه يستطيع الحصول على ما يُريد وما يرغب فيه، إلّا أنّه عندما يطلب مني أشياء، لا يُعجبني ذلك: «هل أستطيع اقتناء لعبة؟ هل استطيع الحصول على هذا اللوح من الحلوى؟ هل أستطيع الحصول على هذا؟ هل يُمكنني الحصول على ذلك؟». يُوجد صراع في داخلي من قول «أجل، إليك المال. اذهب واحصل على ما تُريد. تستطيع الحصول على ما تُريد» أقصدُ، إنّ ما يطلبه ليس مؤذياً، وليس الأمر سوى أنني أحاول ألّا.... ليس لدي أيّ علم ما الذي أحاول أن افعله، إلّا أنه من الصعب جداً أن تُعطي بانفتاح وحسب. مع ذلك، فيما لديّ من تعاليم «أبراهام»، أعتقد أنّه يجب أن يكون قادراً على الحصول على ما يُريد. إذا كانت لدينا الوسائل من أجل منحه ما يُريد، فإنه أمر غير ضار. إنني مشتت ما بين لماذا لا يُمكنه الحصول عليه؟ ولكنني بعد ذلك أُفكر: حسناً، انتظر لحظة الآن، هل تستطيع فقط بكلّ سهولة أن تُعطي لطفل بهذه الطَريقة؟

«أبراهام» : حسناً، يبدو كأننا مُقبلين على مشارف كشف النقاب عن أحد المسلّمات الخاطئة الأُخرى وهي: استغنِ عن العصا، يفسد الطفل «أجل، أجل، لقد ضربتيه كثيراً مُؤخّراً». «ضَحك».

سائل : لو سألته، لأجاب أجل.

«أبراهام»: إننا نُدرك أنّ هذا أحد المسلّمات التي حصلتَ عليها منا. بعبارة أُخرى، لقد سمعتنا نقول في مناسبات لا حصر لها، إنّه عندما تُنجر أمراً نيابة عن شخص آخر، فكأنك تقول: «أنا أفعل ذلك من أجلك لأنني أرى أنّك لا تستطيع القيام به»، وبالتالي فإنّ هذا هو التناقض الذي تشعر فيه داخل نفسك. تُريد أن تكون وسيلة للإلهام،

ولكنّك لا تُريد أن تكون الدوّامة الوحيدة التي تتدفق عافيته من خلالها.

إلا أنه إذا كان يطلب من منطلق التوقّع المحض، وكان لديك باعث على الرغبة في التقديم، عندئذ تكون مجرّد عنصرٌ مساير من عناصر الكون. بعبارة أُخرى، لقد تمّ جذبك أنتَ وأساليبك إلى رصيده الاهتزازي، وتكون أنت أحد المكونات المتضافرة من أجل مساعدته على تحقيق أيّ كان الذي يُريده. هكذا، كنا لنُخبرك، أنّ الشيء الوحيد الذي تُريد أن تكون مدركاً له هو، في حال كنت تعطي من منطلق رغبتك في العطاء، وليس من منطلق مسؤوليتك عن العطاء، فلن تستطيع التوقّف أبداً. بعبارة أخرى، إن كان يطلب من منطلق الرغبة الخالصة والتوقّع المحض، فبالكاد تستطيع أن ترفض. إلا أنه وفي حال خرج عن المألوف ويرغب لأنّ الأمر سوف يسدّ فراغاً لديه ولأنّه يشعر بالعوز، إذن لا يبدو الأمر صائباً بالنسبة إليك، عندئذٍ هو غير صائب.

سائل: أو أحياناً يطلب من منطلق الاعتقاد في أنني لن أُعطيها له، وبالتالي فهو غير منسجم مع طلبه كذلك.

«أبراهام»: تماماً. أنت لا تُريد زعزعة كافة اعتقاداته من خلال إظهار أحد المسلّمات الخاطئة. بعبارة أُخرى، إذا كان يطلب من مكان حيث لا يتوقّع منك العطاء، وأنت تتخطّى دليلك ودليله وتتخلى عن مبدأك، فأنت تُقدّم له أحد المسلّمات الخاطئة، وهذا ما يُزعجك. «سائل: أجل، إنّه أمر صعب». إذن ما تحتاج باستمرار إلى أن تقوله إلى نفسك، وله، ولأيّ شخص، هو: «عندما تكون متناغماً، تكون غير قابل للرفض، وينبغي عليّ، وعلى كافة عناصر الكون الأُخرى، أن ننصاع إليك. ولكن عندما لا تكون متناغماً، عندما تستجدي، عندما تدافع، عندما تحتاج، وعندما تطلب من

منطلق كونك غير متسقٍ مع طلبك، عندها لن يحدث بسهولة».

إليك ما تحتاج إلى توصيله على نحو أساسي، سواءً كان عمره كبيراً بما يكفي كي يسمعه من خلال شرحك اللفظي أم لا، إلّا أن هذه هي الفكرة المسلّم بها التي تحتاج إلى توصيلها من خلال وضوح كونك قدوة: «هذا أنت»: أنوي أن أكون متناغماً جداً مع مصدري بحيث أنّ أيّ شيء يُطابق ذلك يُدخلنا جميعاً إلى ذلك القرب نفسه، ويكشفه. إلا أنني لا أُريد أن أكون الشخص الذي يُحاول تعويض عدم انسجامك. هكذا، فإنّ انسجامك هو ما أُكافح دائماً من أجله. إنّ انسجامك هو أعظم هبة بالنسبة إليك، وأعظم هباتك بالنسبة إليّ. كما أنّ انسجامي هو أعظم هبة بالنسبة إليّ، وأعظم هباتي إليك، وهذا ما أحتاج إلى إثباته.

كما تستطيع القيام بذلك، بطريقة يستطيع فهمها، عندما تسأل السؤال البسيط: ما الذي تُريده، ولماذا تُريده؟ وبينما يشرح أنه يُريده لأنّه لا يملكه، عندها يجب أن تضحك مازحاً وتقول: «حسناً، إنّه سببٍ سخيف. عندما تريد شيئاً لأنّك لا تملكه، عندها أكون ملهماً كي أُضيف إلى جزئيّة عدم الامتلاك، بدلاً من جزئية الامتلاك، ولكن عندما تُريد شيئاً لأنّه سوف يكون ممتعاً، عندها سأكون مُلهماً كي أكون جزءاً من ذلك». بعبارة أخرى، هذا ما تحتاج أن تُوضحه له.

سائل: هذا رائع، أجل. هذا لطيف.

«أبراهام»: لقد بدأ بالفعل في التقاط ذلك، ولكن لأنّك غير ثابت تماماً على مبدئك، فهو يشعر بالارتباك .

سائل: نعم، أنتَ مُحقّ. شعرتُ وكأنني كنتُ عائقاً في طريق خلقه، ولذلك....

«أبراهام»: حسناً، يُمكن أن تقول له: « أتعرف، إذا استطعتَ أن تُخرجني من معادلتك، فمن المحتمل أن تتمكّن من خلق ما هو أكبر بكثير،لأنه لديّ... ».

سائل: حسناً، هذا ما ظننتُه. كان يستطيع امتلاكه فحسب؛ لماذا أنا موجود هناك؟

«أبراهام»: لأنّه ممتع.

سائل: أوه.

«أبراهام»: لماذا هو موجود في حياتك؟

سائل: لأنّ الأمر ممتع ومفرح.

«أبراهام»: لأنّ الأمر ممتع، بعبارة أُخرى، لقد كنتم جميعاً ضمن الرصيد الاهتزازي لبعضكم البعض. وجمعكم قانون الجذب معاً. كما يجمع قانون الجذب كافة الأمور الأُخرى معاً كذلك، وهو أمر ممتع كما ترى. إلّا أنّ هناك احد المسلّمات الخاطئة والذي يُشبه: «لا أُريد إفساده، ولا أُريد منحه الشعور أنه غليه أن يطلب الشيء وسأمنحه له»، ونحن نقول لمَ لا؟

«حسناً، ينبغي أن أكون هناك، وبحبي له ينبغي دائماً منحه إياه، ولكن عندما يخرج إلى العالم الحقيقي، عندها سيكون غير مهيأ له».

ونحن نقول: إنه لن يكون غير مهيأ للعالم الذي يعدّه قانون الجذب معه، إن لم تُعطه له في حال عدم استجابة، إن لم يكن في انسجام وأنت غير منسجم، فلن تستطيع منحه له. وهكذا لا يكون الأمر تحضيراً له على نحو خاطئ بسبب أسلوب قانون الجذب الذي ستتعامل معه.

اصنع نواة هناك تماماً في موطنك الذي يُحاكي قانون الجذب. كما تعرف أنه يجب أن يكون، وستقوم بتحضير ذاتك وطفلك بأي شيء يُمكن للعالم أن يُرسله إليهِ كما ترى. إنّ الوالدين هما مَن يُحرّفان قوانين الكون بهذه الفرضيات الخاطئة التي تترك أطفالهم بلا تهيئة عندما يخرجون إلى العالم.

إنّ الانسجام هو عامل مُهمّ، وأي شيء آخر هو حقاً ليس ثانوياً فقط، بل في نهاية القائمة. يُوجد الكثير من الأشخاص «إنه العمل بمفهوم خاطئ الذي نتحدّث عنه» الذين يصنعون قرارات إزاء الصواب والخطأ، وليس لهم علاقة بالانسجام، بينما الانسجام هو كلّ شيء.

أتعلم، أنت محقّ عندما تقول إنّ الأمر صعب «لأنّ كثيراً من الآباء يقولون ذلك»، ولأنّك تُحاول أن تضع لأطفالك قواعد أساسيّة. تُريدهم أن ينموا بقوة، ولا تُريدهم أن يلعبوا في الشارع، ولا تُريدهم أن يُصبحوا سيئي الأخلاق، ولا أن يلعبوا في المنتزه مع المنحرفين. بعبارة أخرى، هناك كافة أنواع الأشياء التي تشعر حيالها بالحذر، ونُريد أن نقول لك إنّك عندما تُعلّمهم الانسجام من خلال إظهار انسجامك الخاص، وتسمح أن يكون ذلك هو حجر الأساس لعلاقتك معهم، تكون قد منحتهم الآن شيئاً يُمكنهم دائماً الاعتماد عليه.

إذن عندما يطلب شيئاً يبدو بالنسبة إليك أمراً جيّداً، تكون الإجابة المثالية هي: «أتعلم، لا أدري لماذا. إلّا أن هذا الأمر لا يبدو صائباً جداً بالنسبة إليّ، وهناك شيء واحد قطعتُ به على نفسي عهداً دائماً، لا سيّما فيما يتعلّق بك: في حال لم يبدو الأمر جيّداً، لن أقوم بفعله إلى أن أتمكن من جلبه إلى حالة الانسجام. هكذا، إذا كنتُ أستطيع جعل الأمر يبدو بالنسبة إليّ وكأنّه فكرة جيدة، وهو ما يعني أنني في انسجام مع ذاتي الكليّة، عندئذ سوف نُقدم على الأمر. لكن إلى ذلك الحين،

لا تطلب مني القيام بشيء لا يبدو بالنسبة إلى صائباً». هذا هو المثال الذي تُريد أن تُقدّمه إلى أبنائك. لا أتّخذ أيّ إجراء على الإطلاق حينما لا أكون منسجماً. لا أشرع في أيّ عمل عندما يبدو أمراً غير صائب، لا أشرع في أيّ عمل عندما يبدو أنّ أحد الأمور غير صائب، وهذا ليس له أيّ علاقة بمدى رغبتك في الأمر، لا أشرع في أيّ عمل عندما يبدو أنّ أحد الأمور غير صائب.

ألم تكن لتُحبّ لصغيرك في ملعب الأطفال أو أيّ مكان عندما يُحاول شخص أن يُقنعه على القيام بشيء ما، فيقول: « لا أشرع في أيّ عمل عندما يبدو أحد الأمور غير صائب». «سائل: كنتُ لأحبُّ ذلك، أنا فقط لا أقوم بأمور....».

«أقبل واسرق معي الحلوى من هذا المتجر، أنا أفعل ذلك طوال الوقت، وهو أمر ممتع حقاً».

« لا أشرع إطلاقاً في عملٍ لا يبدو صائباً» «سائل: هذا رائع».

«أوه، هيا، هيا، لن يتمّ الإمساك بنا. الأمر على ما يُرام. إنّه مُجرّد خرق لقاعدة بسيطة. لن يعرف أحد».

«لا أقوم إطلاقاً بشيء عندما لا يبدو صائباً».

«حسناً، لمَ لا؟ أنت جبان».

«حسناً، يبدو الآن الأمر غير صائب على نحو أكثر. «ضحك» أنت لا تبدو لي مريحاً. لا أعتقد أني أُريد أن ألعب معك، أنت تبدو غير مريح بالنسبة إليّ. أنا لا ألعب مع أشخاص ليسوا مريحين، أنا لا أقوم بالأشياء التي لا تبدو صائبة. إنا مُدمن على الانسجام الذي تعلّمته من والديّ».

هل سبق أن قال لك أحدهم: «أُراهن أنّك لن تُقدم على القيام بذلك»، فتُفكر، من الأفضل أن تعتقد أنني لن أقدم على القيام بالأمر. أنا لا أستطيع أن أُقاوم تيارك. لا أستطيع مواجهة توقعك السلبي. هل سبق أن كان لديك أيّ أحد يُحاول حثّك على أمرٍ ما من منزلة عدم التوقّع؟ الآن، نحن نُبالغ في هذا الطريق دون تناسبٍ، ولكننا نُريد منك فقط أن تُدرك أنّه يجب عليك الوصول إلى هناك حيث يكون حلمك من أجل هذا الطفل هو....

سائل: نعم ونبقى هناك.

«أبراهام»: ليس عليك البقاء هناك، عليك فقط أن تعرف قوانين الكون «وأنت تعرفها» وتتخلّص من تلك المسلّمات الخاطئة، وتتذكّر فقط أنّك لا تستطيع إطلاقاً أن تعمل بثبات على تحفيز أيّ شخص على أيّ شيء.

أوه، سوف يقوم بفعلها إذا كنت أكبر وأقوى، وكنت تجعل العواقب كبيرة بما يكفي. تستطيع حتى أن تكبح حصاناً «والحصان كبير»، إلّا أنك لن تنتهي بحيوان سعيد إطلاقاً. إلا أنك عندما ترى أفضل ما فيهم، وتذهب إلى حيث تكون نسختك عن أفضل ما فيهم، وتنسجم مع ذلك، وتبعث إشارة واحدة، تكون الآن جزءً من الإلهام كما ترى.

ألم يسبق وأن اختبرت بنفسك تجربة أن يراك شخص ما ويُحبُّك ويتوقّع أفضل ما فيك؟ ألم تتألّق على نحو لم تتألّق مثله من قبل؟ ألا تجد أنّه من الصعب جداً أن تتألّق حينما لا يشعر أحدهم نحوك بهذه الطريقة؟

نُريد ألّا يكون للجميع أيّ صلة بك، وكنا لنقول ذلك للجميع. كنا لنُريد من الجميع أن يتخلّصوا من مصدر النقد غير الهامّ «والذي يشمل

والديهم»، ويتعاملوا مع فجوتهم الاهتزازية الخاصة. إلا أنّك الخالق المتأني الذي يُريد أكثر من الحياة ذاتها، أن يحصل على مساعدة في ذلك الأمر ويُمررها إلى هذا الطفل. «سائل: بكل تأكيد». ويا له من طفل محظوظ، ونقصد محظوظ بمعنى الكلمة الذي تفهمه منها. لا علاقة للأمر بالحظ، ولكن كم هو شخص موفّق حتى يأتي إلى بيئة حيث يُحاول والده بالفعل تعليمه كيفية اللعب بقوانين الكون الثابتة بدلاً من المغلوطة.

سائل: أعتقد أنّك منحتني ذلك بالفعل، ولكن بينما كنتُ أجلس هناك، قلتُ: لو أني أستطيع التحدّث مع «الإله» «وهو ما أفعله، كما ذكرتُ»، ما هي الخطوات الثلاث الهامة، الخطوات 1-2-3 في تربية الطفل؟

«أبراهام»:هو رائع كما هو، وسوف يُصبح أكثر. إنّه لم يأتِ إلى هنا كي يُرضي نواياي. إنّ مهمّتي هي أن أتجاوز في ذهني ما قام به كي أشعر بالراحة. إنّه ليس مسؤولاً عن إسعادي. هذا كان رقم أربعة، ولكن...

سائل: شكراً لك.

هناك توقّعات مناسبة فيما يخصّ العشّاق؟

سائل: شكراً لك. أنا أُقدّر تلك الفرصة من الفحص الاهتزازي. أنا في حاجة إليها. لقد حصلتُ على الكثير من اشاراتك عن العلاقات والتأكيد على عدم الاعتماد على الآخر من أجل تلبية احتياجاتك. لقد حصلتُ على ذلك.

«أبراهام»: لأنّهم سوف يخذلونك كلّ مرة لأنّها ليست مهمّتهم.

سائل: صحيح. وقد حدث ذلك معي، ولا سيّما في فترة مبكرة. في

البداية كان الأمر بشأن الحاجات العاطفية، وعدم التطلّع إلى شخص ما من أجل أن يجعلك كاملاً، وهذا النوع من الأمور، لأنّه كان لديّ ذلك المنظور عبر السنوات. كجزء من ذاك التعقيب على كم منا ينظر حالياً إلى تعريف الالتزام وتوقّع القيام بهذا وذاك «حتى الموت» أو «قُم بانجاز كافة تلك المهام، وسوف أكون سعيداً».

«أبراهام»: مسلّمات خاطئة، مسلّمات خاطئة، مسلّمات خاطئة. «ضحك».

سائل: وأنا شخص آخر قد أنصت إليك كثيراً، ولذلك...

«أبراهام»: ولم ينتهِ الأمر بعد.

سائل: لقد قلتم أنّ تلك الأمور ليست فقط صارمة جداً، بل إنّها غير واقعية. هذا منطقي للغاية.

«أبراهام»: لأنّها تستند إلى مسلّمات خاطئة. نُريد حقاً إرساء تلك القاعدة. أنت لا تستطيع الانطلاق في شيء تالف من أساسه، فتجعله ينجح دون مزيد من الإبداع أكثر مما يستحق.

سائل: من الواضح، أنّ اليوم هو يوم المسلّمات الخاطئة. إلا أنه يبدو أيضاً وكأنكم أحياناً، عندما تصفون هذا التفاعل، تصلون إلى ذروة الحديث، وذلك قد يتضمّن توقعات الزواج من امرأة واحدة، أو قد يتضمّن توقّعات حول وجود شخص من أجلك عند الأوقات الصعبة، أو أنواع أُخرى من التوقعات.

هكذا فإنّ سؤالي هو: هل تُوجد أيّ توقعات من الآخر في علاقة ليست غير واقعيّة وصارمة جداً؟

«أبراهام»: حسناً، إليك الأمر، بالطبع من المُلائم بالنسبة إليك أن تُمحّص خلال خياراتك المتاحة وتكتشف تفضيلاتك، فأيّ جنون

عندما تختار شخصاً وتطلب منه أن يُطابق تفضيلاتك، بدلاً من وضع تفضيلاتك هناك في واقعك الاهتزازي، جاعلاً قانون الجذب يأتيك بها جميعاً، ثمّ تجني ثمار ما قد نثرت. هذا مختلف تماماً. بعبارة أخرى،إنّك بالطبع تستطيع أن تختار على نحو انتقائي، ولك أن تختار تفاصيل ما يُسعدك مع تحديد دقيق، ويّعدُّ كلّ جزء صغير من ذلك أمراً مدهشاً. فقط لا تطلب الآن من ذلك الشخص أنَ يكونَ كلّ تلك الأشياء فذاك ما يجعل الأمر يغدو جنوناً.

اسمح لرصيدك الاهتزازي بالنفاذ، وافعَل ما في وسعك كي تُوليه انتباهَك كاملاً وبهذا تُصبح مكافئاً اهتزازياً له. ثمّ بعد ذلك، عندما يجمع قانون الجذب كافة الأشياء مع بعضها البعض ويجمعك بها، لأنك مكافئ، عندها لن تكون ثمة مشاكل كي تعمل على حلّها.

إلا أنّ ما تصفه يُشبه أكثر أنّك تُمحِّص خلال البيانات، وتُحدد ما تُريد، لكنّك لا تعمل على أن تغدو مكافئاً لما تُريد. إذن، فأنت تُولي انتباهك إلى ما حصلت عليه، ومن خلال توجيه انتباهك إلى ما حصلت عليه، لا تكون مكافئاً اهتزازياً لما تُريد. والآن تقول: «أنا لستُ مدرّباً بما يكفي كي أنظر إلى ما أُريد، إنني أنظر إلى ما حصلتُ عليه، ولذلك أظنّ أنّك تحتاج إلى التغيير كي تُقابل كافة توقعاتي. إن كان من الممكن أن تكون على هذا النحو، عندها كنتُ لأكون كاملاً». هذا ما يُفضي إلى الحماقة.

لا تطلب من الشخص، أو الأشخاص، الذين ساعدوك في تحديد ما تُريد أن يُصبحوا ما تُريد كي تستطيع أن تحصل على ما تُريد. «أوه، هذا جيد جداً». بدلاً من ذلك، دعهم يكونون الجزء الذي يُمثّل الخطوة الأولى من الأمر «جزء الطلب». استخدم قوة إرادتك وقرارك حتى تُركّز على ما تُريد، وبعد ذلك سوفَ يجلب لك الكون ما تُريد.

هناك الكثير جداً من الأشخاص ممّن يخوضون الأمر انطلاقاً من أحد المسلّمات الخاطئة، بطريقة عكسيّة، حيث يقولون: «كنتُ لأشعر بشعور أفضل لو كان تصرّفك يُشبه كذا أكثر، وأنا أشعر بالاستياء من كونك لا تُحبّني بما يكفي لأن تُحاول». إن كان بإمكان هؤلاء التصريح بالأمر على النحو الصحيح، كانوا ليقولون: «انتبه، ليست وظيفتي أن أكون كلّ شيء تُريده، بل كانت مهمتي هي إزعاجك كي تصل إلى وضوح حول ما تُريد، والآن بعد أن أصبحتَ واضحاً بشأن ما تُريد، ألا يُمكنك رؤية أنني لستُ ما تُريد؟ لا تُحاول جعلي أكون ما تُريد. ركّز على ما تُريد واسمح لذلك أن يأتيك، ودعني وشأني!».

«كلا، أنا أُريدك أن تكون ما أُريد. لقد أثرت رغبتي، ولو لم تجعلني أنطلق، لَما كنتُ أمتلك تلك المشكلة، ولذلك، أنتَ مدين لي بما أصبحتُ عليه». «ضحك».

إليك شيء يستحق أن تتذكّره حقاً: عندما تقف حيث أنت، عالماً أنّك تُريد شيئاً لم يحدث بعد، وليس لديك الالتزام كي تنظر في اتجاه ما تُريد، بل بدلاً من ذلك، تنظر إلى أيّ ما تسبب في رغبتك فيه، وتشعر بتضارب ذلك النقص في التركيز، هناك ميل قوي جداً دون حتى أن تعرف ذلك، إلى أن تدع ما حصلتَ عليه يكون المحفّز الذي يُدرّب ذبذبتك. إذن، فلتستمر في التفكير بهذه الفكرة التي تختلف عمّا تُريد،و لكن استمر في التفكير في الفكرة. وهكذا، وبهذا تطوّر اعتقاداً «و\أو» نمط تفكير دائم، والذي سيُبعدك فيما بعد عمّا تُريد.

إذن، فإن أفضل طريقة لوصف ذلك هي: دعنا تقول إنك تتفاعل مع شخص تسبّب في أن ترغب في ذلك، وإنّك إذا استطعت أن تُوجه انتباهك التامّ إلى ذلك الذي تُريد، عندها كنتَ ستقف هناك وكان سيتعيّن على الكون أن يُرسل إليك ذلك. إذن، من الشائع جداً أنّ

شخصاً لم يكن يُقدّم لك ما تُريد، ويُقدّمه لك الآن لأنك انسجمتَ مع اهتزازك، وبالتالي يكون أيّ شيء أقل من ذلك غير منطقي.

لقد ألقيتَ ببعض الكلمات مثل الزواج من امرأة واحدة. في حال كنتَ شخصاً تُريد ذلك، وتتعامل مع شخص لا يُريد، أو بطريقة عكسيّة «لا يُوجد أيّ اختلاف، أنت تُريد والطرف الآخر لا يُريد»، وتُركّز على ما تُريد ولماذا تُريد، فيتعيّن على الكون أن يجلب لك ما تُريد. إلا أنك إذا كنتَ تُركّز على ما يُريد الآخر، وهو ما لا تُريد، عندئذ ودون قصد، تقوم بتدريب اهتزازك على ما لا تُريد، وعندئذ لا تستطيعُ الحصول على ما تُريد، وتبقى تُفكر أنّه خطأ الآخر، في حين أن الشيء الوحيد الذي يأتي إليك على الإطلاق هو الشيء النشط في اهتزازك.

هذه مُجرّد طريقة أُخرى للقول إنه عليك أن تسمح بتحرير كلّ شخص آخر، وأنّه يجب أن تعمل فقط على تطوير نمط التفكير الخاص بك من خلال التركيز على ما تُريد.

توقّف عن طلب أن يلعب الآخرون دوراً كبيراً في منحك ما تُريد، كُن أنتَ اللاعب الوحيد في تحوّلك إلى مكافئ لما تُريد، ثمّ انظُر مدى سرعة الكون في توصيل الذي تُريده بالضبط. عندما يحدث ذلك، تكون عندها قادراً على العيش، وتدع الآخرين يعيشون. عندئذ تكون قادراً على أن تسمح بأن يكون العالم أيّ ما يُريد أن يكون انطلاقا من خياراته الفرديّة، لأنّ ذلك يُمكن أن يُعيقك أو يُبعدك عمّا تُريد. هذا غير ممكن على الإطلاق، ولكن أحياناً يبدو وكأنه ممكن.

يشبه الأمر قصة «صلصة التاباسكو في الفطيرة» التي اعتدنا روايتها.

«توجد «صلصة تاباسكو» في هذا المطبخ، وأعلم أنّها سوف تصل إلى فطيرتي».

إنّها لن تكون في فطيرتك.

«حسناً،إنّها في المطبخ؛ وقد تُوضع في فطيرتي».

إنّها لن توضع في فطيرتك.

«حسناً، إنّها في المطبخ وقد تصل إلى فطيرتي، وكنتُ لأشعر على نحو أفضل بكثير لو لم تكن في المطبخ» «ضحك». أخرجها من المطبخ حتى لا يُمكن أن تصل إلى فطيرتي. أوه انظُر، إنّها في فطيرتي! قلتُ لك، قلتُ لك. قلتُ لك إنّها قد تصل إلى فطيرتي لأنّها في المطبخ».

نقول: إنّها لم تصل إلى فطيرتك لأنّها كانت في المطبخ، لقد وصلَت إلى فطيرتك لأنّك لم تستطيع أن تُشيح نظرك عنها. إنّها وصلت إلى فطيرتك لأنّك بقيتَ تتحدّث عنها، وبقيتَ تُنشّط ذبذبتها.

ما يُريد الآخرون في حياتك ليس ذي صلة أكثر مما تعتقد، ولكن ما يهمّ هو ما تعتقد أنّهم يُريدونه.

هكذا، إذا استطعتَ أن تتطلّع على نحو لا نهائي إلى ما تُريد وتتجاهل كلّ شيء آخر، لكان على الكون أن يمنحك ما تُريد، وفي حالات أكثر بكثير ممّا كنت لتُصدّق من موقفك الحالي.

غالباً ما تستطيع الحصول على ما تُريد بالضبط من المكوّنات الموجودة فعليّاً في حياتك. ليس عليك الذهاب إلى مكان جديد كلياً، بل عليك فقط أن تُحدد اهتزازاً جديداً كليّاً على نحو متواصل.

تُعدُّ العلاقة بين توقعك وما تراه هي الشيء الوحيد على الإطلاق الذي لديك القدرة على تلمّسه. «لقد أردنا فقط ترسيخ هذا الشيء المُسلّم به»، جيّد.

سائل: حسناً، شكراً لك.

«أبراهام»: أجل، بكلّ تأكيد.

جلسة الأحد الختامية

«آشفيل» ولاية «نورث كالورلينا».

«أبراهام»: لقد استمتعنا بهذا التفاعل على نحو يفوق الوصف. أنتم خالقون طليعيون، ولقد زرنا معكم أماكن لم يسبق لأحد أن زارها. من المبهج المضي بالفكرة بعيداً، ومن المُرضي الشعور بالتناغم، الانسجام، الذي اختبرناه مع العديد منكم اليوم.

نعتقد أنّه كان من المثمر للغاية إماطة اللثام عن فكرة أساسية، والتي هي التحرر من العديد من الأفكار الخاطئة واستبدالها بأُخرى مرتكزة على قوانين الكون. ونودُّ تركك مع فكرة أخيرة: إنَّنا جميعاً نُحمّل الأمر أكثر من اللازم، إلا أنّ الأمر أبسط ممَّا نظن جميعاً. كُن متساهلاً فيه. كُن لطيفاً مع نفسك. افعل أشياء تُشعرك بالمتعة. ابحث عن أشياء تجلب لك الراحة، وانتقل بسلاسة وبساطة إلى ذاك المكان «دوامتك» حيث تصطف جميع الأمور التي تُريدها في انتظارك.

هناك حُبّ عظيم هنا تجاهكم. نبقى كما دائماً، غير كاملين على نحو سعيد وأبدي.



الأفكار الخاطئة

1 ـ أنا إمَّا مادي أو غير مادي، إمّا ميت أو على قيد الحياة.

2 ـ إنّ والدِاي، ولأنَّهما كانا هنا قبل مولدي بزمن طويل، ولأنّهما والدِيَّ، فهما يعرفان أفضل مني ما الصواب وما الخطأ بالنسبة إليّ.

3 ـ إذا قاومتُ الأشياء غير المرغوب فيها بما فيه الكفاية، فستُولِّي بعيداً.

4 ـ لقد أَتيتُ إلى هنا لأعيش الحياة بالطريقة الصحيحة وللتأثير على الآخرين كي يعيشوا الحياة بالطريقة الصحيحة ذاتها.

5 ـ أنا أكثر منك حكمةً لأنّني أكبر منك سناً، ولهذا السبب عليك أن تسمح لي بتوجيهك.

6 ـ لقد ظهر «مَن أكون» يوم وُلِدتُ في جسدي المادي.

7 ـ أستطيع تحقيق أيِّ شيء من خلال السعي والعمل المثابرين.

8 ـ كي يتحقق التناغم مع الآخر لا بدَّ لنا من أن نرغب ونُؤمن بالأشياء ذاتها.

9 ـ إنَّ السبيل إلى فرحي يمرّ عبر أفعالي.

10 ـ لا أستطيع الحصول على كلِّ ما أرغب فيه، ولذلك يجب أن أتخلّى عن بعض الأشياء المُهمّة بالنسبة إليّ كي أحصل على غيرها.

11 ـ في حال انصرفتُ عن موقف غير مرغوب فيه، سأجد ما أبحث عنه.

12 ـ هناك وعاء يحوي قدراً محدوداً من الموارد نغرف منه جميعاً من خلال طلباتنا.

13 ـ هناك طرق صحيحة وأُخرى خاطئة للعيش.

14 ـ هناك إله، ولقد خلُص بعد طول تفكير في كلِّ شيء، إلى استنتاج نهائي وصحيح حول كلِّ شيء.

15 ـ لا تستطيع أن تعرف، بينما لا تزال في جسدك المادي، الثواب أو العقاب الحقيقيين على أفعالك الماديّة.

16 ـ من خلال جمع المعلومات حول تجليات أو نتائج الأساليب التي عاشها ويعيشها سكان كوكب الأرض، نستطيع تصنيفها على نحو فعّال إلى فئتين مطلقتين للصواب والخطأ.

17 ـ وحدهم الأشخاص المميزون للغاية، كمؤسسي جماعتنا، يستطيعون تلقي الرسالة الصحيحة من الإله.

18 ـ من خلال مطاردة الجوانب غير المرغوب فيها في مجتمعنا، نستطيع القضاء عليها.

19 ـ إنَّ العلاقة الجيدة هي علاقة تكون النَّية السائدة فيها لكلٍّ المعنيين بها هي الوصول إلى الاتفاق والتناغم مع الآخر.

20 ـ عندما أُرَكِّز على الأمور ذات الطبيعة المادية، فأنا في حالة روحانية أقل.

21 ـ من واجبي كوالد أن أملك جميع الإجابات حتى أستطيع تعليمها لأبنائي.

22 ـ أستطيع أن أنتقد الأشخاص الناجحين وأبقى أحصد نجاحي المتفرد.



عن الكاتبين

بدأ «جيري» و«استر هيكس» في عام 1986 الإفصاح عن تجربة «أبراهام»، مُتحمّسين حيال توضيح الكلمات المترجمة عن الكائنات التي تُسمّي نفسها «أبراهام» والتطبيق العملي لها، إلى حفنة من معارفهم المقربين في العمل.

بعد أن لاحظا النتائج العملية التي اختبراها بنفسيهما كما اختبرها أولئك الأشخاص الذين كانوا يسألون أسئلة ذات مغزى فيما يتعلّق بتطبيق مبادئ قانون الجذب على المال والأحوال البدنية، بالإضافة إلى العلاقات، فقاموا بتطبيق إجابات «أبراهام» على أوضاعهم الخاصة بنجاح، قام «استر» و«جيري» باتخاذ قرار مُتعمّد بالسماح لتعاليم «أبراهام» أن تُصبح متاحة لدائرة متّسعة من الباحثين عن أجوبة حول كيفية عيش حياة أفضل.

متخذين مركز اجتماعاتهما في «سان فرانسيسكو»، «تكساس» قاعدة لهما، سافر كلٌ من «استر» و«جيري» سنوياً إلى خمسين مدينة تقريباً» في «أستراليا»، «كندا»، «إنكلترا»، «إيرلندا»، «الولايات

المتحدة الأمريكية» منذ عام 1989، وراحا يُقدّمان ندوات قانون الجذب التفاعلية إلى أولئك القادة الذين يجتمعون من أجل المشاركة في سيلِ الأفكار الطليعي هذا. على الرغم مِن إيلاء فلسفة العافية هذه اهتماماً عالمياً من قِبل طليعة المفكرين والمُعلّمين الذين قاموا بدورهم، بإدراج العديد من مفاهيم «أبراهام» في نتاجهم من الكتب الأفضل مبيعاً، المخطوطات، المحاضرات، وهكذا دواليك، إلا أنَّ الانتشار الرئيسي لهذه المادة كان من شخص إلى آخر عندما يشرع الأشخاص باكتشاف قيمة هذا النوع من التطبيق العملي الروحاني في تجاربهم الحياتية الشخصية.

يشرح «أبراهام»، وهم مجموعة من المُعلّمين غير الماديين المتطورين على نحو جليّ، رؤيتهم الأشمل من خلال «استر هيكس». عندما يُخاطبون مستوى فهمنا عبر سلسلة من المقالات المحبَّة والسمحة والذكية لكن البسيطة على نحو شامل، والمطبوعة والمسجَلة صوتياً، فإنّما يقومون بإرشادنا إلى اتصال واضح مع كينونتنا الداخلية المحبة، وإلى الارتقاء بتمكين الذات الذي نستمده من ذاتنا الكليَّة.

في سعي لإبراز مبدأ قانون الجذب الكوني قامت مجموعة «هيكس» بنشر أكثر من ثمان مئة من الكتب، أشرطة التسجيل، أقراص الفيديو، أشرطة الفيديو، أقراص الفيديو المضغوطة من «أبراهام هيكس» «والتي تمّت ترجمتها إلى أكثر من ثلاثين لغة مختلفة». كما يمكن التواصل معهم من خلال موقعهم التفاعلي الشامل وهو:

www.abraham-hicks.com

أو من خلال البريد :

Abraham-hicks publications، P.O. Box 690070، san
.Antonio، TX 78269

الدوامة

من شأن هذا الكتاب الرائد لـ «إستر» و«جيري هيكس»، اللذان يقدمان تعاليم «أبراهام»، أن يساعدك على فهم العلاقات التي تعيشها حالياً، وبالإضافة إلى تلك التي سبق واختبرتها.

يُميط هذا الكتاب اللِّثام عن عدد كبير من الأفكار الخاطئة التي هي صميم كل علاقة مُزعجة، ويرشدك إلى فهم واضح للدوامة الخلاّقة القوية التي تجمع بالفعل كلّ العلاقات التي أنت راغب فيها. سوف يبين لك «أبراهام» كيف تدخل تلك الدوامة، حيث أنت على موعد مع كلِّ ما وكلِّ من تبحث عنه.

يقول «أبراهام»: إنَّ رغبتنا هي مساعدتك على حل لغز هذه العلاقات المستحيلة ظاهرياً؛ وعلى فرز تفاصيل تقاسمك كوكبك بفرح مع بلايين الآخرين؛ وعلى إعادة اكتشاف جمال اختلافاتكم؛ والأهم من ذلك، إعادة تأسيس أهم علاقة من بين كلِّ العلاقات: علاقتك مع المصدرالأبدي، وغير المادي والذي هو حقاً أنت ....

«إنَّ رغبتنا هي أن تختبر التقدير المُعزز لكوكبك ولجسدك ولعائلتك وأصدقاءك وأعدائك وحكومتك وأنظمتك وطعامك وأمورك المالية وحيواناتك وعملك ولعبك وهدفك ومصدرك وروحك وماضيك ومستقبلك وحاضرك.

ليس الهدف من هذا الكتاب مساعدتك وحسب على تذكُر عملية الخلق. وتذكُر منصة الطاقة الإيجابية والنقية التي أتيت منها. بل مساعدتك أيضاً على تذكر قوة هذه الدوامة وتذكيرك بنظام التوجيه العاطفي بحيث تستطيع، على نحوواع ومتعمد، تحقيق التردد الاهتزازي لدوامتك.

«أبراهام»

